Belgin Altop

Yardım Et Çözeyim Düğümlerimi

KADINLAR, ERKEKLER VE ONLARI İLGİLENDİREN MONOLOG-ÖYKÜLER KİTABI



cebe kitap

Belgin Altop

Yardım Et Çözeyim Düğümlerimi

cebekitap
www.cebekitap.com
Yardım Et Çözeyim Düğümlerimi/ Belgin Altop

g yayın grubu
Ferit Tek Sok. 48/2 Moda 34710 İstanbul
Telefon: (0216)337 15 59
e-posta: bilgi@gyayingrubu.com
www.gyayingrubu.com

Belgin Altop İzmir'de, daha doğrusu Karşıyaka'da ("otuzbeş buçuk"ta) doğdu. İzmir Amerikan Kız Koleji sonrasında ODTÜ Sosyal Bilimler/Psikoloji Bölümü'nden lisans (BSc), Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'nden Bilim Uzmanlığı (Yüksek Lisans/MSc) diplomalarını aldı. Önce ODTÜ, sonrasında Boğaziçi Üniversitesi'nde Öğretim Görevlisi olarak çalıştı. Boğaziçi Üniversitesi'nde verdiği çeşitli derslerin yanı sıra Duygusal Zeka (EQ) ve İngilizce Kendini İfade dersleri her dönem başında kayıtları ilk 90 saniyede dolan efsane dersler arasına girdi. 2001-2002 ders yılında her fakülte ve yüksekokuldan bir kişiye verilmeye başlanan, öğrencilerin oyları ve akademik yönetimin onayıyla saptanan Boğaziçi Üniversitesi Öğretimde Üstün Başarı Ödülü'nü alan ilk altı kişiden biri oldu. Evli ve bir çocuklu olan Belgin Altop şimdilerde danışanlarına, kendi "düğümlerini çözme" konusunda yol gösteriyor.

Önsöz

Kim, ben hiç yaşanmamış olanı yazıyorum diyebilir acaba? Yaşanmamışı, hangi sözcükleri bulup nasıl ifade edebilirsin? Yaratıcılığım, yaratıcımın öngördüğü ve bana nasip ettiği kadardır. Ne daha eksik ne de daha fazla... Kadercilikten söz etmediğimi bilen bilir. Benim kader anlayışım Belgin'cedir... Dünyaya gelmeden önce ya da gelirken bir *kontrat* yaptığımı düşünürüm, hissederim, sezerim (adına her ne derseniz deyin, inancım budur) ve o *kontrat*ın maddelerini elimden geldiğince –zaman zaman çelişkilere düşerek– yaşadığıma ve yerine getirdiğime inanırım Bir zamanlar çelişkilerin yanı sıra isyanları da yaşardım, ama galiba bunun adına "büyümek" deniyor. İsyanların yerini "Tamam, peki o zaman... Bu durumu aşabilmek için şimdi ne yapmalıyım?" aldı. Bu da nasıl ama nasıl rahatlattı beni anlatamam. İnanın, klişe değil; kendiliğinden oluşan ve kendiliğinden yaşanan bir durum bu.

Bugüne kadar yazdıklarım oldu, hatta çizdiklerim bile oldu; ama bunları en yakınlarım dışında hiç kimseyle paylaşmadım. Sustuklarım, zaman zaman büyüdü içimde, dışarı vur bizi dedikleri oldu. Hep konuştum, hep anlattım; ama derslerimde, ama ofisimde... Yazarak değil, konuşarak paylaştım, hâlâ da paylaşıyorum. Yaşadığım ve sesim çıktığı sürece her yerde, her sorana anlatırım bildiklerimi; sevinçle, istekle... O ayrı. Bugün artık yazmak da istiyorum. Yazıp, dileyenlere yaymak istiyorum. Eski yazdıklarımı raftan çıkarmayı değil, bugünün "kendi çapında büyümüş Belgin'i" olarak yaşanan, yaşanmakta olan ve yaşanacak ne varsa (yok, tabii o kadar da değil...), yaşamdan derlediklerimi öykü olarak paylaşmak isteğiyle yanıp tutuşuyorum. "Yaşanmakta olan ve yaşanacak ne varsa" aşırı oldu. Yaşanmamışları da içimden geldiğince, sezgilerimin gücüyle bulup çıkararak, ya yaşansaydı tadında yazmaktan söz ediyorum.

Yani, yola böyle çıktım... Bu arada, unutmadan söylemeliyim ki tüm "insan" karakterlerim yaratılmış karakterlerdir. Hiçbiri, hiç kimseyle bire bir örtüşmüş değildir. Bunu önemle vurgulamak isterim. İtiraf edeyim: Zaman zaman bazı sahici karakterlerden esinlenmişimdir, ama onların bile beş-onunu bir araya toplayıp hepsinden tek bir karakter oluşturmuşluğum da vardır.

Buna ÖNSÖZ diyelim mi? Yaradanıma sığındım, yaratıcılığımın sınırlarını zorlamak üzere yola çıktım.

Bazı monolog-öykülerin bazı alt başlıkları (ama yalnızca bazılarının, hepsinin değil):

- Bilmek, bulmak, bildiklerimi hatırlamak istiyorum.
- Her neysen gel artık; sen bul beni, sen bil beni...
- Bunlar hep sınavlarımız. Sınav, sınav, nereye kadar?
- ‘Buraya kadarmış,’ demek ne mümkün!
- Can çıkar, huy çıkmaz mı acaba?
- Sonuna kadar gideceğim!
- Olmayan, olmamıştır... Olmayanı olduramaz mısın gerçekten?
- Sevgi insanı öldürür mü? Sevgisiyle kimse kimseyi öldürür mü?
- Son nerede? Hangi son?
- Buldum mu yoksa?
- Bildim mi yoksa?
- Hatırlatın lütfen...
- Beklentilerimiz
- Bilinene meydan oku, bilinmeyeni kucakla.
- Kime ne söylediğini hatırlayabilmek için en doğrusu, doğruyu söylemek
- Gelen her otobüse binersen yanarsın!
- Dikiz aynasına sürekli bakarsan gider, önündekine toslarsın!
- Duygusal zekâmı geliştirmek elimde.
- İçindeki çocuk, çocuk kalmasın; ama coşkusunu yitirmesin...
- Üzerinde çalışılması gereken 11 temel prensip (Albert Ellis: REBT)
- Otojenik Eğitim (Johann Schult)

Önsözün Ardından Gelen Belgin'ce Bir Monolog-Öykü

• Bilmek, bulmak, bildiklerimi hatırlamak istiyorum.

• Her neysen gel artık; sen bul beni, sen bil beni...

Bilmek istiyorum, bulmak istiyorum; bildiklerimin hepsini ama hepsini hatırlamak istiyorum. Çok şey istediğimi biliyorum, ama hiçbir şey yok olmamalı. Nedir herkesin bildiği gerçek? (Gerçek dediğimiz şey de her neyse işte...) Hiçbir şey yoktan var olmaz, varken yok olmaz. E, o zaman, bildiklerimi unutmuşsam, onları yok etmiş değilim demek ki. Yalnızca "Sen bunları bi' tut, ben sonra gelip senden alırım geri" diyerek zamana ödünç vermişimdir olsa olsa... Ne diyorum mesela bilgisayarıma? "Sen bunları bi' kaydet; ben canım isteyince, ihtiyacım olunca gelip senden geri isterim..." Beyinde de böyle bir bölüm illaki olmalı; var biliyorum. Evet, biliyorum, bilgisayar bazen çöküyor, ona "Kaydet," dediğim bilgileri yutuyor; bilgisayar hastanesi ameliyata alıyor onu, çıkarabildiği kadar bilgiyi çıkarmaya, kurtarmaya çalışıyor. Beyin de böyle belki; çöküyor bazen, ameliyat gerekmese de, "Eeh, yetti be sahip! Hatırlamıyorum, bırak artık peşimi" diyor.

Ama ben biliyorum, beynin ötesinde bir raf sistemi kesinlikle var! Nereden bildiğimi sormayın, anlatmayacağım; ama var işte! Bir databank (bilgi bankası) var, rafları var onun, sıra sıra, son-suuuuuzzzz... Ya da belki bir sonu var, ama sanmıyorum, benim gözümün önünde beliren görüntü bu, sonsuuuuuuuzzzzz... (Ne tuhaf bir duygu veriyor 'sonsuz' demek; en azından bana öyle...)

Rafların çoğu, uzun zamandır ellenmemiş, tozlu. Her şey, ama her şey orada kayıtlı! Kaybolmuyor, kaybolması müm-kün de-ğil! Hepsi yaşanmış, hepsi bir zamanlar söylenmiş, hepsi bilinmiş, hepsi öğrenilmiş, hepsi kaydedilmiş... Öyle bir kütüphanecilik sistemi ki bu, ucu bucağı yok. Bilgilerin bazıları zamana teslim edilmiş, öylesine bırakılmış, öksüz, yetim duruyorlar raflarında. Yeniden istenilmeyi, hatırlanılmayı bekliyorlar. Yok, aslında öksüz, yetim derken zavallı demek istemiyorum. Zavallı olan bizleriz, o bilgileri hatırlayamayanlar, belki hatırlamaya çalışmamıza rağmen "Yahu, ben bunu bir yerden tanıyacağım, ama çıkaramıyorum" diyenler... Hani "Dur yaa, dilimin ucunda, ama sözcüğü bulamıyorum! Off, çok iyi biliyorum sanki ama çıkmıyor işte! Kafayı yedirecek şimdi bana"

diye hissettiren durumlar olur ya, işte öyle bir şey bu sözünü ettiğim zavallılık da. Ya da birini dinliyorsunuzdur, bir şey okuyorsunuzdur; birdenbire, “Hah, işte bu!” dersiniz. “Ben bunu biliyordum da unutmuşum, şimdi hatırladım seni dinlerken/bunu okurken.” Nereden biliyordum? Öğrenmiş miydim, öğretilmiş miydi bu bana? Var mı böyle bir anım? İyice düşünürüm; hayır, yoktur öyle bir anım, ama ‘bildiğimi hatırladım’ duygusu tüm benliğimi öylesine sarmıştır ki ürperirim o duygunun yoğunluğundan. Peki, yaşamadığımı, sanki yaşamışım gibi nasıl ‘biliyorumdur’, nasıl ’hatırlıyorumdur‘, daha önceden hiç kullanmadığım sözcükleri nereden bulup çıkarıyorumdur birdenbire? Haydi bakalım, açıkla, diyorum kendi kendime, açıklayamıyorum. Kaynağımı bilmek, bulmak, hatırlamak isteğiyle yanıp yanıp tutuşuyorum. Nasıl bir ateştir bu, bir bilebilsem. Ama o zaman ben “Belgin” değil, başka bir şey oluveririm herhalde, değil mi?

İşte bu bilince erdiğimde, “Tamam o zaman” diyorum, “artık irdelemeyeceğim ve bildiğim, hatırladığım kadarıyla yetineceğim.” I-ıh, tam olarak böyle de değil aslında. Hissettiğim artık şöyle bir şey: “Her neysen gel artık; sen bul beni, sen bil beni...” Yani

artık “İstiyorum, bilmeliyim, hatırlamalıyım,” diye bir diretmeden vazgeçiyorum ve sen gel, yeri ve zamanı geldiğinde beni bul, teslim oldum, gelene hoş geldin deyip mutlu olmayı, yetinmeyi bileceğim diyorum. Aman, nasıl rahatlıyorum bu bilince, bu anlayışa erince; anlatılır gibi değil...

Nasıl da yorucu bir durummuş o, illaki de bilmeliyim, girip rafların altını üstüne getirmeliyim (ki raflara girmek bile başlı başına bir savaş vermek anlamına geliyor, bir düşünün), hatırlamalıyım tepinmeleri...

Şimdi artık ‘zamana ödünç verilmiş veya saklasın diye teslim edilmiş bilgiler’in beni bulmuş olanlarını kullanıp –ki bu konuda, onlar gelip beni buldukları için, kendimi izin verilmiş hissedebiliyorum– (monolog) öykülerimi yazmaya başlayabilirim...

Rast gele...

Yaradanıma sığındım, yaratıcılığımın sınırlarını zorlamak üzere yola çıktım...

Mazlum ama Artık Mazlum Statüsünden Kurtulmaya Karar Vermiş ve Bu Kararını Uygulayan Kadının Monolog-Öyküsü

- Bunlar hep sınavlarımız. Sınav, sınav, nereye kadar?
- 'Buraya kadarmış,' demek ne mümkün!
- Can çıkar, huy çıkmaz mı acaba?
- Sonuna kadar gideceğim!

Bana yalan söylediğini biliyorum sevgilim, ama yalanlarına inanmak hoşuma gidiyor ya da onların doğru olduğunu kabul etmek istiyorum. Haksızlık etmeyelim; her dediğin yalan değildir herhalde. Ama söylediklerinin birçoğunun doğruyu yansıtmadığını biliyorum, diye sözlerimi az buçuk yumuşatayım. Bunlara zaman zaman 'tam anlamıyla gerçeği yansıtmayan söylemler' de diyebilirim. Hayır, dur, kesme sözümü... Hazır, kendimi **net, içten** ve **dürüst** bir şekilde ifade edebilmeye başlamışken bırak gideyim sonuna kadar. Yıllardır söylemediklerimi artık söylemek, boğazımdaki bu düğümü çözmek istiyorum. Bu bir isyan değil; bu yalnızca bir kendini ifade etme; net, içten ve dürüst... Sonucu ne olursa olsun, artık kendimi öncelikle kendime, sonra sana ifade etmek istiyorum. Yardım et, çözeyim düğümlerimi, **ben** olayım, **özgür** olayım...

Nasıl? İstemiyor musun? İsteyeceğini zaten hiç düşünmemiştim, ama ben seni hep dinledim aşkım. Yalan olduğunu hissede hissede dinledim. Bir şeyleri gizlediğini bile bile dinledim. Bir gün benim de konuşma sıram gelir, diye dinledim... Hayır, yanlış bu söylediğim. Aslında benim de sıram gelir diye hiç düşünmemiştim, çünkü ben doğruyu söylemediğini düşünmüyordum, kendime bunu düşünme iznini, özgürlüğünü vermiyordum ki benim de sıram gelir diye bir misilleme anlayışı içine gireyim... Ben sana inanmayı SEÇTİM! Hah işte, bak sonunda doğru sözcüğünü buldum. Bunu bulana kadar KURBAN psikolojisi içindeydim ben sevgilim. Koşulların kurbanıydım sanki... Seni çok seviyordum, ne yapabilirdim? İnanmalıydım, inanmadan yaşayamazdım. İnanmak ve 'Ne yapayım, inanmak zorundayım' demek, öyle düşünmek en kolayıydı. Sorumluluğu kendi üzerime almak benim için ne zordu, bir düşünsene. Ben mazlumdum, ben mağdurdum, ben aldatılmıştım, ben kandırılmıştım, ben zavallıydım, benim başka bir şansım yoktu... AMAN TANRIM! Bu nasıl bir hayattı böyle sevgilim, aşkım, bi'tanem? Nasıl bir kandırmacaydı bu?

Ama dur bi'dakka, aslında en başından başlayayım da senin aklını karıştırmayayım bebeğim. Zaten yeterince aklın karışacak, neye uğradığını şaşıracaksın, bari en başından tek tek anlatayım, ben neredeydim, nereye geldim; sen neredeydin, nereye geldin; biz neredeydik, nereye geldik... Aklını çok fazla karıştırarak haksızlık etmek istemiyorum sana. Evet, kesinlikle dinleyeceksin! Gerekirse arkandan geleceğim, anlatacağım sana; ki şu günümüzün modası 'Issız Adam'lardan biri olarak kalma; aş kendini ve *gerçek sen* ol... Bakarsın, her şeye rağmen bir ortak geleceğimiz hâlâ olabilir; ama tek koşul, kendini aşmış, kapasitesini kullanmaya karar vermiş, seçimlerine sahip çıkan bu kadını bu *gerçek* haliyle kabullenmen... Zor tabii, ama olanaksız değil aşkıımmmm...

Şimdi, sen geldin, hayatıma girdin, beni esir aldın, diye başlasam belki, hatta kesinlikle "YUH!" diyeceksin, ama aşkım inan böyle oldu. Ben açtım (duygusal anlamda), açıktım (mecazi anlamda), sevgisizdim (gerçek anlamda), niyetsizdim (yan cebime koyabilirsin anlamında), bıkkındım (tam anlamıyla), usanıktım (kesin anlamıyla), ilişki isteksiziydim (eh, olursa ne yapalım katlanırım anlamıyla)... Sen geldin, ağzımdan girdin, burnumdan çıktın (tam anlamıyla!), beni ikna ettin... Yok, burada bir duralım; yiğidi öldürelim, hakkını yemeyelim. O kadar da değil. Şöyle bir düzeltme yapalım (söz, elimden geldiğince objektif olmaya çalışacağım sevgilim):

'Yan cebime koy anlamında isteksizdim' kısmını tekrar edeyim. Neden olmasın, dedim? Çok mu yakışıklıydın? Yooo... Çok mu, olmazsa olmazımdın? Yoooo... Ama bir şeytan tüyün olduğu da kesin(di)... (Bu, hâlâ var anlamında bir parantez içinde "-di" oldu...) Hoştun, sevimliydin, gururumu okşuyordun, güzel sözlerin beni benden alıp götürüyordu. Ben, o günkü ben olarak 'kandırıldım senin tarafından aşkım', ama bugünkü ben olarak 'kandırılmayı seçtim' bebeğim. Aradaki farkı hâlâ görmüyor musun? Gerçeğini gizlemiş ben ve gerçeğini ortaya döken ben arasındaki farkı diyorum sevgilim. *Kurban ben* ve *seçimini yapan ve seçiminin arkasında duran ben* arasındaki farkı diyorum canım sevgilim. Tamam, daha sırası gelmedi anlamanın demek ki... O zaman aynen devam ediyorum canımın içi.

Sen, o zamanki beni kandırdın, ilişkiye ikna ettin; neye uğradığımı bilemeden, senin dümen suyuna girdim. Ayaklarım yerden kesildi. Güzel sözlerin, güzel mesajların, hele yanımdaykenki o tatlı bakışların, sevgi dolu

sözcüklerin... Başka bir dünyaydı, bambaşka bir dünyaydı. Ne güzeldir her ilişkinin ilk zamanları!.. Peki, tamam, her ilişkinin olmayabilir, ama çoğu ilişkinin ilk zamanları harikadır. Hiç bitmesin dediğim anlar yaşıyorduk. Hatta,onlar da yetmiyordu, nasıl daha fazlası paylaşılabilir, diyorduk. Nasıl da insanın canı, ilişkinin en başına dönsek de daha dolu yaşasak; yeniden yaşarken, o önceden yapılan hataları yapmasak diye çekiyor, di'mi aşkım? Ama hatalar olmasa, ben şimdiki ben olur muydum sevgilim? Her insan, kendi hatasını yapma ve sonuçlarını yaşama hakkına sahiptir sevgilim. Keşke başkalarının hatalarından öğrenebilseydik de kendimiz yapmasaydık, ama yok böyle bir şey. Neyse, dönelim ilişkimizin o güzel günlerine...

Aylar geçti, yoksa yıllar mıydı? Fark etmez; bazılarında aylar geçer, bazılarında yıllar, bazılarında haftalar, hatta bazılarında sadece günler ve ilişkinin rengi, derecesi ve kalitesi değişebilir. (Günümüz 'aşklarında' genellikle 1-2 günle sınırlı olduğu rivayeti de vardır. Hatta bu rivayet değil de, gerçek olabilir.) Çabuk eriyen, giden, sıradanlaşan, standartlaşan, öpücüklerin plastikleştiği, aramaların sormaların seyrekleştiği, ama birbirimize de sırtımızı dönemediğimiz, ilişkiye devam ettiğimiz günlere geldi sıra. Yanlış anlama, sevgimiz bitti demiyorum, yalnızca tutkuyu yitirdiğimiz günlerden söz ediyorum. Tutkuyu bir yerlerde yitirince ne gerekiyordu bize aşkım? Ortak bir yaşam amacına sarılmak... Biz birbirimizi istiyorduk, birbirimizi kaybetmek istemiyorduk. Ama bir yandan da ortak bir yaşam amacı bulamıyorduk sanki... Bulabilirdik, ama bu bir SEÇİM anlamına gelirdi ve biliyorduk ki 'her seçiş, aslında bir vazgeçiştir'. Buna hazır olmak nasıl da zordur aşkım, ah nasıl da zordur!

YAZARIN NOTU: Şimdi, aslında burada yazar olarak bir başka çatal açıp ilişkiyi bitirebilirdim. İlişkilerin öyle bir gidişatı da var tabii. Ama bizim bu öyküde irdelediğimiz, tutkusunu yitirmesine rağmen devam etmek isteyen ilişkiler. Öteki türlüsü olsaydı, adam terk ederdi, kadın yıkılırdı ve önündeki uzun yıllar boyunca erkeklere güvensizlik içinde, ama her an yeni bir ilişkiye, "Ama canım, bu çok farklı, hiç onun gibi değil," inancıyla başlayabilirdi. ÇÜNKÜ YAŞAM ASLINDA BÖYLE BİR ŞEY. Bizim bu öykümüzün konusu ise, yineliyorum, bitmeyen, bitemeyen ilişkilerin bir türü... Onların da farklı türleri var, bu bir türü yalnızca...

Ne diyordum aşkım? Biz birbirimizden vazgeçemiyorduk... "Neydi bir arada tutan şey ikimizi?" diyor ya Yeni Türkü, işte öyle bir durum söz

konusuydu. Yiyorduk birbirimizi, tüketiyorduk... Hırpalıyorduk; sanki yok ederek birbirimizden kurtulmaya çalışıyorduk, ama vazgeçemiyorduk da bir yandan. Bana yalanlar söylemeye başladığını o zaman fark ettim aslında, ama fark etmek istemedim. Ya da *bugünkü ben*'in deyişiyle, fark etmemeyi SEÇTİM! O zamansa örttüm üstünü yalanlarının, gözümün önünde tek tek açılmalarına karşın yok saydım onları. 'Beni seviyor, beni çok seviyor, biz birbirimiz için yaratılmışız; bensiz o, onsuz ben yokuz, olamayız...' İşin ilginç tarafı, sen de bunları hep vurguladın. 'Bırak beni, ben bırakamıyorum, sen bırak' dediğimde, sen de bırakamadın. Neden bırakamadığını inan bilemiyorum, açıklayamıyorum. Dediğim gibi, şarkının da dediği gibi; neydi bizi bir arada tutan şey, bilmiyorum...

Başka kadınlar oldu, biliyorum. Adım gibi biliyorum şimdi. Ama sen hep bana geldin, bana döndün. Neden sevgilim? Neden aşkım? Bu yalnızca bir statükoyu koruma, alıştığından vazgeçememe durumu muydu? Sanmıyorum. Bilinene meydan oku, bilinmeyeni kucakla. Bugün buna yürekten inanıyorum ben sevgilim. Bu, yeni bir sevgili bulmak anlamına gelmiyor. Bir şey yolunda gitmiyorsa; bir şey huzurdan, keyiften çok, acı veriyorsa salıver gitsin, sonrasını yaşayarak öğren, anlamında bir tümce. Zor da olsa özgürlüğünü ver, özgürlüğünü eline al, acı çeksen de, benim seçimimdi bu diyerek katlan sonucuna anlamında bir tümce. Bunu yapamadık sevgilim, ikimiz de yapamadık. Neden bilmiyorum? Sana, sen biliyor musun diye sormuyorum artık, çünkü sen zaten düşünmek bile istemedin. Senden kopmak istemiyorum, böyle gelmiş, böyle gitsin davranışı içindeydin hep. Ama aşkım, bu beni kesmedi, kesemezdi. Ben böyle bir ilişki istemedim, istemiyorum. Acı da çeksem, acıdan kavrulsam da, farklı bir noktada olmak istiyorum sevgilim.

Şimdi son tahlilde duruma bakıyorum ve şunu görüyorum bebeğim: Zaman akmıştır, gitmiştir, zamanı geri çevirmek (kuantum mekaniğini ha deyince yaşamak mümkün olmadığına ve bu gezegenin lineer zamanına mahkûm olduğumuza göre) mümkün olsa bile bir işe yaramayacağı için (çünkü yaşanmış olan her şey yaşanmıştır ve yaşanması gerektiği için yaşanmıştır; hatalar yapılmıştır ve yapılması gerektiği için yapılmıştır) bizi bağlayan bugünkü durumdur.

Ben bugün kimim, neyim, nereden nereye geldim? Ben bugün *acıların kadını* olmamayı SEÇİYORUM sevgilim. Ben bugün hayıflanmamayı,

olanı olduğu gibi kabul etmeyi, ahla vahla zamanı geçirmeden (zaman çooook değerli ve ‘lineer dünya zamanı’nda geri sar tuşu yok) *bugünkü ben*i yaşanmışlıkları ve yaşamışlıklarıyla sevmeyi SEÇİYORUM. Seninle geçirdiğim her gün, her an çok değerliydi. Dikkat et, çok güzeldi demiyorum, çok değerliydi diyorum. Beni, *bugünkü ben* yapan her şey, her an, her dokunuş, her hissediş çok ama pek çok değerliydi, diyorum aşkım.

Seni seviyorum sevgilim. Seni çok seviyorum. Seni sevmeyi seviyorum. Seni, beni sevdiğin için değil, kendi seçimimle, iyisiyle kötüsüyle, acısıyla tatlısıyla, seni her şeyinle, her halinle sevmeyi SEÇİYORUM! Defolarını biliyorum. Bazılarını değiştirebilirsen, değiştirme çabasını ve emeğini gösterirsen kesinlikle çok sevinirim. Ama değiştiremediklerini de olduğu gibi kabul ediyorum. Varlığını seviyorum ve bana uymayan, ters düşen davranışlarını da “Amaaaan, iyi ki var, bunu da yapıversin,” diye oldukları gibi kabul ediyorum. Sakın şımarma! Bir koşulum var tabii! Yalan istemiyorum, dolan istemiyorum; **netlik, dürüstlük** ve **içtenlik** istiyorum senden. İlişkimizde sağlıklı iletişim istiyorum senden. Seçimlerine sahip çıkmanı, seçimlerinin arkasında mertçe, dürüstçe durabilmeni, yanlış yaptığını düşündüğünde ya da hissettiğinde net, dürüst ve içten bir şekilde “Yanlış yaptım” diyebilmeni bekliyorum senden. “Yapmaya çalıştım, elimden gelenin en iyisini yaptım, ama elimden gelenin en iyisi gerçekten buydu sevgilim” diyebilmeni istiyorum.

Bunların hepsi sınav aşkım. Sınavlarımız nereye kadar? Yaşadıkça... Hep... Onlarsız gelişebilir miydim ben? Onlarsız bu noktaya varabilir miydim sevgilim?

Can çıkar, huy çıkmaz mı bebeğim? Yanlış... Niyet olsun, istek olsun, can çıkmadan huy çıkar sevgilim... Niyet varsa, bir yol mutlaka vardır canımın taaa içi...

Ne diyorsun sevgilim? “Buraya kadarmış...” deyip çekip gidecek misin? Tamam mı, devam mı aşkım? Bu *gerçek ben*i sevdiysen kal, gitme; net, dürüst ve içten iletişimimize sevgimizden bir doz katıp yola taze bir çift gibi devam edelim.

Seni seviyorum, seni çok seviyorum ve ben sonuna kadar gideceğim bebeğim. Var mısın?

Ve şimdi de yukarıdaki monolog-öyküyle erkeklere haksızlık yapmış olma kaygısı taşıyan ve “Yok böyle bir şey!” demek isteyen bir kadın yazarın (yani bendenizin) erkek için oluşturulmuş monolog-öyküsü var sırada:

Yukarıdaki monolog-öyküyü alıyoruz, “Başka kadınlar vardı” kısmını “Başka erkekler vardı”ya çeviriyoruz, “Yakışıklı mıydın?” sorusunu “Güzel miydin?”e dönüştürüyoruz ve aynen aşağıya monte ediyoruz... DA DİYEBİLİRDİM, AMA BU ERKEKLERE HAKSIZLIK OLURDU; çünkü daha iyisini hak ediyorlar. Bu yüzden, az sonra, erkeğin ağzından da ayrı, özgün ve olabildiğince sahici bir monolog-öykü aktaracağım.

Mazlum ama Artık Mazlum Statüsünden Kurtulmaya Karar Vermiş ve Bu Kararını Uygulayan Erkeğin Monolog-Öyküsü

• Bunlar hep sınavlarımız. Sınav, sınav, nereye kadar?

• 'Buraya kadarmış,' demek ne mümkün!

• Can çıkar, huy çıkmaz mı acaba?

• Sonuna kadar gideceğim!

"Bir kadını kızdırmayacaksın! Pandora'nın kutusu bir açılır da içindekiler saçılırsa toparlaması öyle zordur ki akla hayale sığmaz." demişti bir büyüğüm bana bir zamanlar. Ben de sanırım hep bu korkuyla yaklaştım sevgililerime. Aslında bunu bana görmüş geçirmiş bir erkek söylemişti, ama daha sonra bir kadından da benzer sözleri duyunca, her iki cins de böyle demişse bir bildikleri illaki vardır, demiştim... Uzun lafın kısası; ne zaman birini beğensem, ne zaman birini sevmeye kalksam, bir yandan da korktum ondan. Bazılarına, korkumdan dolayı, sinmişliğimi hissettirerek davrandım ve neredeyse tepeme çıkardım; bazılarını ise korkumu fark etmesinler diye ezmeye baktım ve kendim de bu eziciliğimden ve karşımdakinin ezilmişliğinden pek hoşlanmadım. Yani, ne yaparsam yapayım, aslında hiçbir ilişkimde tam anlamıyla ben olamadım, özgür olamadım, kendimi sevemedim, beğenemedim, kendime güvenemedim.

Ya sana karşı nasıl oldum sevgilim? Sen beni ne kadar çok sevdiğini hissettirdiğin, bana karşı sahici ve açık olduğun zamanlarda öyle çok korktum ki senden bilemezsin. Nedense kendimi kapana kısılıyormuşum, ben bu 'yük'ün altından kalkamazmışım, özgürlüğüm pamuk ipliğine bağlıymış da elimden gidiverecekmiş gibi geldi bana. Böyle hissettiğimde hemen uzaklaşıyordum senden, elimde olmadan. Çünkü kendimi yeterince toprağa sağlam basar gibi hissedemiyordum ve korkuyordum. Bana bir de senden önce, birileri tarafından, *her seçiş bir vazgeçiştir* eğitimi verilmişti ya o da korkutuyordu, endişelendiriyordu beni. Ya sen beni, seni seçmek zorunda bırakırsan, ben ne yapardım? Ya bana bu seçimi *yaptırtır* sonra da karşıma geçip "Artık dönülmez yoldasın, ne yapsan nafile! Hele bir kafamı kızdır, bak Pandora'nın kutusunu nasıl açıp her bir şeyi dökerim ortalığa, kaçacak delik arar da bulamazsın..." tadında davranırsan ben ne yapardım?

Sevgilim, aşkım, bunları şimdi analiz edip kendimi buluyorum. O zamanlar kendime bunları hissetme şansını bile tanımadan kuyruğumu

kıstırıp neden kaçtığımı bilmeden sadece kaçıyordum! Kapatıyordum kapılarımı, söndürüyordum ışıklarımı, saklanıyordum. Ah, ne zordu hayatım bir bilsen... Belki de sana sorsalar, o zamanlar sen kendini daha fazla zorluk içinde sanıyordun, bana kızıyordun, beni güven verici olmaktan uzak bulduğun için, ne yapacağını bilemiyordun. Bazen fark ediyordum, strateji uygulamaya çalışıyordun. Sevmiyormuş ya da daha az seviyormuş, sevgin azalmış gibi davranmaya çalışıyordun. Strateji sevmediğini, senin aslında hep sahici biri olduğunu bilmeme rağmen bazen inanıyordum stratejinin gerçekliğine ve çok üzülüyordum, seni kaybedeceğimden korkuyordum. Allahtan, sana uymayan davranışlar olduğu için uzun sürdüremiyordun o tavırlarını da ben yine rahatlıyordum .

Sana anlatamıyordum ki aşkım, Pandora’nın kutusu korkumu, her seçiş bir vazgeçiştir endişemi ve ahhhh bir de tabii aldatılma endişemi... Üstelik bu üçüncüsü senden önce en kötü şekliyle başıma gelmişti. Bunu yaşadığımda sanki sinek gibi yere yapıştım bi’tanem; günlerce değil, haftalarca değil, aylarca kendime gelemedim. “Bunu bana nasıl yapar?”ı “Bunu nasıl yapar?”a çevirene kadar egom yerle birdi, hatta yerin bin kat altındaydı. Ne anlamsızmış aslında. Bugün geri dönüp o günleri ve o kişiyi hatırladığımda bana nasıl da hiçbir şey ifade etmiyor... Bir başkasının aldatma sorununun faturasını, seninle olan ilişkimize kesmem ne kadar boş geliyor şimdi bana bir bilsen... Evet, o kişinin sorunuydu aldatmak; bana karşı net, içten ve dürüst bir şekilde gelip doğruyu söylemek varken aldatmaya yönelmesi, yalanlarla ilişkiyi sürdürmeye çalışması neden benim sorunum oldu? Egom öyle dedi çünkü o zamanlar. Aynı egom ne dedi? “Dikkat et, dikkat et, dikkat et! Bak, bu da seni sevdiğini söylüyor, ama inanma çok, bilemezsiiiiinnnn...” Ve ne yaptım ben? Faturaları sana kestim! Yanlış! Çok yanlıştı aşkım! Ne desen haklısın! Bana ne kadar kızsan haklısın!

Sen bana sevgini gösterdin; net, içten, dürüst bir biçimde beni sevdiğini, benim yanımda olduğunu, bana değer verdiğini, bana önem verdiğini, benimle birlikteyken mutlu olduğunu, benden uzaktayken yine beni düşündüğünü, beni önemsediğini hep bildirdin bana. Hep bildim aslında, ama ben egosu sarsılmış, egosu yumruk yemiş erkek tadında davranarak ‘kimseye pabuç bırakmam, Pandora’nın kutusunu açtırmam, kendime enayi dedirtmem, bağlanmam, bağlanıp da aldatılmaya, kandırılmaya karşı göğüs bağır açık dolaşmam’ modunda gezmeye devam ettim. Gitme dedin, gittim;

yapma dedin, yaptım. Aslında sen “Gitme, yapma” bile demiyordun tam anlamıyla, ama gidersem, yaparsam üzüleceğini bile bile ben yine de gidiyordum, yapıyordum. Offf yaaaaa, şimdi bu pencereden bakıyorum ve görüyorum sana nasıl çektirdiğimi aşkım.

Bu nasıl bir mazlum erkeklik böyle, diyorsan söyleyeyim hemen sevgilim: Ben bugüne kadar aldığım yanlış öğretilerin, on

lara inanmışlıkla yaptıklarımın ve dolayısıyla yaşadıklarımın ‘kurbanı’ olmuş mağdur ve mazlum bir erkeğim...

Sen bana, “Yeter, ben gidiyorum artık, sevgimi içimde taşırım daha iyi,” dediğin gün, senin bir molekülünü, tek bir atomunu bile yitirmek istemediğimin bilincine vardım! *Kaçan balık büyük olur* edebiyatı yapmıyorum; bunu böyle bilesin aşkım. İster inan ister inanma (ama inanırsan çok mutlu olurum), ben bugün itibariyle mazlum olmaktan, kurban olmaktan vazgeçiyorum ve “Hatalarım oldu, seçimimi yapıyorum ve seçimimin arkasında kapı gibi duruyorum,” diyorum bi’tanem.

Bunların hepsi sınav aşkım. Sınavlarımız nereye kadar? Yaşadıkça... Hep...Onlarsız gelişebilir miydim ben? Onlarsız bu noktaya varabilir miydim ben sevgilim?

Can çıkar, huy çıkmaz mı bebeğim? Yanlış... Niyet olsun, istek olsun, can çıkmadan huy çıkar sevgilim... Niyet varsa, bir yol mutlaka vardır canımın taaa içi...

Ne diyorsun sevgilim? “Buraya kadarmış...” deyip çekip gidecek misin? Tamam mı, devam mı aşkım? Bu yeni ve *gerçek ben*i sevdiysen kal, gitme; net, dürüst ve içten iletişimimize sevgimizden bir doz katıp yola taze bir çift gibi devam edelim.

Seni seviyorum, seni çok seviyorum ve sonuna kadar gideceğim bebeğim. Var mısın?

Evet, benim kitabımda kadın ve erkeğin monolog-öykülerinin sonu aynı. Umarım, onlar ererler muradına, biz çıkarız kerevetine...

Tam da bu araya, eserleri yüzyıllara meydan okuyan büyük usta Halil Gibran’ın, adına her ne kadar evlilik demiş olsa da genelde romantik

ilişkilerle ilgili dizelerini koymadan edemeyeceğim. O kocaman üstat der ki:

Almitra sözü aldı ve sordu:

− Peki üstat; evlilik (birliktelik) nedir?

Cevap şöyle geldi:

− Siz birliktelik için doğmuşsunuz. Ölüm meleğinin beyaz kanatları sizi ayırana kadar ayrılmayacaksınız. Allahın sessiz tanıklığında bile beraber olacaksınız. Ama birlikteliğinizde mesafeler bırakın; bırakın ki, cennetin rüzgârları aranızda dans edebilsin. Birbirinizi sevin, ama aşk tutsaklığı istemeyin. Bırakın aşk, ruhunuzun kıyılarına vuran dalgalar gibi olsun... Birbirinizin bardağını doldurun ama aynı bardaktan içmeyin; ekmeğinizden verin birbirinize, ama aynı somundan ısırmayın. Birlikte şarkı söyleyin; lakin birbirinizi yalnız bırakmayı da bilin. Sazın telleri de yalnızdır ve armoni içinde aynı melodiyi seslendirir. Birbirinize kalbinizi verin ama karşılıklı kilitleyip saklamak için değil! Sadece hayatın eli o kalbi saklar! Birlikte durun, ama yapışmayın, tapınakların sütunları da bitişik değildir! Ve unutmayın; meşe ile çınar birbirlerinin gölgesinde büyümezler...

“İLİŞKİYİ YÜRÜTMEYE ÇALIŞTIK, AMA OLMUYOR, OLMUYOR, OLMUYOR”SA:

Çeşit çeşit ilişki vardır, çeşit çeşit insan vardır, ama öyküleri gelir gelir, benzer tıkanma noktalarına dayanır kalır. Tıkanma noktalarını aşmaya niyet edersek, nasıl aşabiliriz? Galiba can alıcı soru budur. Bu sorunun yanıtı da galiba sağlıklı, iyi niyetli, gerçekten dinleyerek ve anlamaya çalışarak iletişim kurmak. Bir kez daha, niyet varsa bir yol illaki bulunur, demek istiyorum naçizane...

Aynı takımda mıyız, paslaşıyor muyuz? Yoksa iki ayrı takımda karşılıklı birbirimizi yenmeye, yenişmeye mi çalışıyoruz?

İki kişinin aynı anda şikâyet etme hakkının olmadığını, biri şikâyetini anlatırken (hatta bağırarak anlatırken ve hatta haksız olduğunu düşünsek bile) susup **gerçekten** dinlemesini biliyor muyuz?

Yeri ve zamanı geldiğinde kendi bakış açımızı anlatırken, “Senin bakış açını da değerlendirmeye aldım, bu açıdan da düşünüp senin ne dediğini

daha iyi anlamaya çalışacağım” sözünü mertçe, dürüstçe, içtenlikle ve net bir şekilde verebiliyor muyuz?

Ancaaaaak, aslında her şeye, her çabaya rağmen yine de ilişkide bir şeyler yolunda gitmiyor, gidemiyorsa belki de BİLİNENE MEYDAN OKUYUP BİLİNMEYENE KUCAK AÇMA ZAMANI GELMİŞTİR. Ne dersiniz?

“Özgür bırakmakla çok şey hallolur, dünya bunu yapanlar tarafından kazanılmıştır,” diyor Tao Te Ching.

Şimdi de *ilişki*yi konuşturalım bakalım, o bize neler diyecek?

İlişkinin Monolog-Öyküsü

- Olmayan, olmamıştır... (*Lost* dizisinde fizikçi dostumuz Farraday de böyle dedi. İzleyenler bilir.) Olmayanı olduramaz mısın gerçekten? (Niyet varsa bir yol bulunur mu mutlaka? Ama NİYET VARSA!)

Gece büyüyordu gitgide ve büyüdükçe beni içine almış, yutuyordu. Gece büyüyordu ve ben gitgide küçülüyordum. Kadın ve adam, beni önce severek, okşayarak belki günlerdir, belki haftalardır, belki yıllardır (Ben ‘ilişki’yim, ben bilemem ne kadar zamandır sürdüğümü. Beni yaşayanlar bilirler süremi, onlar karar verirler ne kadar süreceğime, ne zaman biteceğime, belki de ne zaman yeniden başlayacağıma...) büyütmüşler ve hatta şımartmışlardı. Benim sayemde çok mutlu olduklarını birbirlerine söyleyip dururlardı. “İyi ki varsın” derlerdi birbirlerine, “Ben sensiz yaşayamam” derlerdi, “Sensiz ben yok olurum” (Yanlış! Ben çeşit çeşit türlerimde hep gördüm ki bu yanlış! Kimse kimseye endeksli yaşamak zorunda değil. Biri olmayınca öteki, ne kadar üzülse de yine de var olabiliyor.), sen benim her şeyimsin derlerdi ve ben ‘ilişki’ olarak gündüzlerde de gecelerde de hep büyür, hep büyür, hep büyürdüm... Erkek de, kadın da sabah gözlerini açar, beni anımsar, birbirlerini arar, günlerini günaydınlarla başlatır, birbirlerinin günlerini apaydınlık kılabilme yarışına girerlerdi sanki... Eh, ben de ‘ilişki’ olarak, “Tamam, bu seferki bambaşka, hiç bitmeyeceğim, ben hep var olacağım, bensiz bu kadınla bu adam yaşayamazlar,” diye kanardım yine. Hadi, insan evladı kanar da, ben nasıl her defasında kanarım, işte bunu hiç bilmiyorum. Belki de kanmak, kandırılmak hoşuma gidiyor. Ya da o kadınla adam beni kandırmaya çalışmıyorlar ki, diyorum, onlar da öyle hissediyorlar *gerçekten* (*gerçek* neyse artık), öyle istiyorlar, öyle olacağını sanıyorlar, ben de güle oynaya, “Eh peki, benim için hava hoş, bana düğün bayram, bu sizin konunuz,” deyip onlara bırakıyorum kararı.

Her neyse, şimdi dönelim bu öyküdeki ‘bana’... ‘İlişki’ olarak başta ben vazgeçilmezim, bensiz yaşayamazlar, ben varsam onlar varlar, diye diye aman nasıl şımarıyordum bir bilseniz. Sonra bir şeyler olmaya başladı. Hiç ummazsınız, kadın, “Bir şeyler eksik bu ‘ilişkide’” demeye başladı. Nasıl bozuldum! Bende ne eksikti? Benim ne suçum, ne sorumluluğum vardı? Beni siz -kadın ve erkek- kendi istediğiniz gibi, kendi arzuladığınız

boyutlarda ve koşullarda oluşturmuştunuz. Şimdi de kalkmış, bu ilişkide bir şey eksik, diyordu kadın? Adama "Sen benim âşık olduğum kişi değilsin, çok değiştin," demeye başladı. E ama, adamı, "Değişmelisin, şunu şöyle, bunu böyle yapmamalısın" diye, "Doğrusu şudur" diye defalarca uyarıp değişmesini o sağlamamış mıydı? Defalarca aynı olayı yaşamış olmama rağmen yine de inanın ben bu konuda her defasında kafa karışıklığı yaşıyorum. İnsanlar, birbirlerini değiştirmeye çalışıp sonra da "Sen çok değiştin, benim o tanıdığım kişi gitti bir yerlere," dediklerinde neye uğradığımı şaşırıyorum. E tamam, çok zarar veren huyları konusunda uyarsınlar birbirlerini, ama bazı yönlerini de oldukları gibi, her şeye rağmen kabul etmek bu kadar mı zor Allah aşkına? Bunu yapamadıklarında hemen faturayı bana, yani *ilişki*ye keserler; "İlişki yolunda gitmiyordu, bana çok zarar veriyordu," derler. Bunu duymak gerçekten gücüme gidiyor.

İşte bu öyküdeki 'ben'de de kadın, bu sözleri söylemeye başladı ve ben yine "Yok artık, yine mi?" dedim! Adam üzüldü. Daha da değişmeye çalıştı, ama olmuyordu. Yürümeyen bir şeyler vardı. Ne mi? Ben tabii! Adam, "Söyle," diyordu, "Nasıl olmamı, ne yapmamı istiyorsan söyle, öyle olayım, onu yapayım." Kadın aslında için için benim (ilişkinin) sürmemi artık istemiyordu ki ona, şöyle yap veya böyle yap diye söylesin. (Bunu bana deneyimlerim söylüyordu, kadın değil; o yüzden için için istemiyordu kadın diyorum...) Kadın, şu veya bu nedenle (belki bir başkası girmeye çalışıyordu yaşamına ve o da buna izin vermek istiyordu) elma şekerinin şekerini ve elmasını yiyince elinde kalan sopasını atmak istiyor, çöp kutusu bulmaya çalışıyordu. Bilmiyorum ve kadını suçlamıyorum. Aslında suç yok ortada farkındaysanız. Doğallığı içinde yaşanan olaylar, konular var ve öğrenilmesi gereken dersler var yalnızca. Üretilebilecek çözümler var (örneğin; elma şekerinin geride kalmış olan sopasını, yaratıcı olup boyayıp güzelleştirip bir takım objelerle birleştirip salonun güzel bir köşesine koyabilirsiniz), ama ancak niyet varsa, istek varsa. Tek taraflı niyet, tek taraflı istek yeter mi sizce?

Çok uğraştı adam, didindi durdu olmayanı, olamayacağı oldurabilmek için, beni yani *ilişki*yi yaşatabilmek için, ama olmadı.

Evet, olmayan olmuyor. Tek tarafın niyetiyle ve gayretiyle olamıyor. "Ben istiyorum, olsun!" diye bir şey ancak ve ancak karşı taraf da eşit derecede *özgür iradeye sahip bir insan evladı* olmadığı durumlarda olası. Söz konusu

ben olduğumda (yani *ilişki*), iki taraf da eşit derecede *özgür iradeye sahip insan evladı* olduğu için “Ben istiyorum, ilişki yürümeli. Sana emrediyorum, ilişki yürümeli. Sana yalvarıyorum, ilişkimiz sürsün...” Bunların hiçbirisi işlemiyor. Yalnızca belki uzatmaları oynamak gibi bir sürünceme durumu oluşturuyor, o kadar. Bu da beni daha da yıpratıyor, olan bana oluyor. Yapmayın n’olur! “Senin için saçımı süpürge ettim, yazıklar olsun, bak karşılığına,” sendromuna ise hiç gerek yok. Bunun adına yalnızca ‘kurban psikolojisi’ deniyor ve yine olan bana oluyor!

Evet, ilişkinin sonu geldiğinde ben kadına da, adama da “Hadi artık birbirinizi özgür bırakın, faturayı bana kesmekten de artık vazgeçin,” demek istiyorum. Artık birbirinizi özgür bırakıp, BİLİNENE MEYDAN OKUYUP BİLİNMEYENE KUCAK AÇMA ZAMANI GELMİŞTİR. Ne dersiniz?

Ve yineliyorum:

“Özgür bırakmakla çok şey hallolur, dünya bunu yapanlar tarafından kazanılmıştır,” diyor Tao Te Ching.

Yazardan dipnot:

Bence (Belgin’ce), kadınla adamın rollerini değiştirmek için yine ilişkinin monoloğu şeklinde yeni bir öyküye gerek yok. Ne dersiniz? Yukarıdaki monolog-öyküdeki kadını adama, adamı kadına çevirin, olsun bitsin. *İlişkinin Monolog Öyküsü*’nde kadını isteksiz, kaçak, niyetsiz, huysuz rolüne koydum; çünkü kimse bana, “Kadınsın, o yüzden kadının tarafını tutuyorsun” etiketini yapıştırsın istemedim. Lütfen şunu bil sevgili okuyucu: Ben hümanistim, başka herhangi bir “-ist” ile ilişkim yok. Benim kitabımda suçlu yok, ceza yok. Yaşananlar var, yaşanması gerekenler var, öğrenilenler var, öğrenil(e)meyenler var, roller var, konular var, mümkünse çözümler var, mümkün değilse/kişiler daha hazır değilse çözüme, çözümsüzlükler var. Ne adamın tarafını tutuyorum ne de kadının, haklının veya haksızın yanındayım diye bir iddiam yok. Ne haddime, “Bu haklı, öteki haksız,” diye yargılamak? Ben ancak gördüklerimi, gözlemlediklerimi tanımaya, tanımlamaya, Belgin’ce aktarmaya çalışırım, o kadar... Ben ancak bana aktarılanları yargısızca, yürekten, yüreğimin en derinliklerinden dinlemeye, anlamaya ve aktarmaya gayret ederim, o kadar... Bir ağaç, altına oturana, “Sen benim gölgemi veya korumamı veya yakınlığımı hak

etmiyorsun!” der mi? İşte ben de yargısız bir ağaç gibi burada, huzurunuzdayım. Bu böyle biline...

Sevginin Monolog-Öyküsü

• Sevgi insanı öldürür mü? Sevgisiyle kimse kimseyi öldürür mü?

Ben olmazsa olmaz *sevgi*yim. Bensiz yaşayamazsın, desem çok mu iddialı konuşmuş olurum? Veya bensiz olamazsın, desem? Benim olmadığım yerde nefret vardır, desem çok abartmış olurum. Ben yoksam, yalnızca ben yokumdur... Yok, bu da çok önemsizleştirdi beni. Ben önemliyim, ben var olmalıyım; çünkü benim olmadığım yerde KORKU vardır. Sevilmeme, sevememe, istenmeme, yalnız kalma, duygusuzlaşma, duyarsızlaşma ve daha da ileri gidiyorum, ölüm korkusu vardır.

Aslında biliyor musun; ben, VARLIĞIN BAŞLICA NEDENİYİM! Alçak gönüllülük yapmıyorum bu konuda, çünkü yaparsam sahi zannederler. Derler ya, mütevazı olma, sahi zannederler diye... Ben varlığın başlıca nedeniyim!

Şöyle bir bak etrafına; sevilmiyorum diye, bir *özel* sevenim yok diye veya özel sevenim artık beni sevmiyor, diye suratı asık, kırılmış, incinmiş, mutsuz dolaşan az kişi mi var? Sevebilme yeteneğini yitirmiş (örneğin; artık bir kez daha kırılmaktan korktuğu için), sevmediği, kendisine sevme izni vermediği için yaşamdan tat alma duygusunu yitirmiş kişi sayısı az mıdır sence? Otur bir kafeye, geleni gideni, oturanı kalkanı, tek olsun, çift olsun, grup halinde olsun, genç olsun, yaşlı olsun, izle bir saat. Yoldan geçenlere bak. Yüzlerinde sevginin (yani benim) izi olanlarla olmayanlar arasındaki farkı görebiliyor musun?

Ancak burada çok önemli bir saptama yapmak ve seninle bunu mutlaka paylaşmak istiyorum. Ben, önce sende (var) olmalıyım! Sende (var) değilsem, sen sınırsızca ve karşılıksızca sevme iznini kendine ver(e)mezsen, sen koşullar koyarak seversen, beni kendine çekemezsin. Küserim, giderim, gelmem sana kolay kolay. (Hani şu şarkıdaki gibi: *Hem karnım doysun, hem pastam dursun...*) Yok öyle... (Bizde böyle...) Bu, bir kapris değil; bu, doğamın gereği bir durum; bu, insan evlatlarının dünyevi varlık durumuna kavuştukları andan itibaren benimle ilgili olarak yaptıkları ve yürüttükleri bir *kontrat*!

Beni ta içinde hissedeceksin; insan evladına karşı, çiçeğe karşı, böceğe karşı, yaradılan her şeye karşı. (‘Yaradılanı severim, yaradandan ötürü’

anlayışına bir gönderme yapmak isterim bu noktada.) Sen sevebildikçe, o sevgi (yani ben) *ayna*lardan sana yansıyacaktır, inan bana. Çevrendekilerden ne görmek istiyorsan, onların ne olmasını istiyorsan, sen o olacaksın önce. Sen, beni özümsersen, sen beni içselleştirirsen, ister istemez çevrendeki aynalardan da sana o yansıyacaktır.

Ancaaaak, bu noktada unutmaman gereken, kesinlikle sana hatırlatmam gereken bir şey var: Karşındaki insan evladının özgür iradesi! Ne demiş şair? *Sen elmayı seviyorsun diye, elmanın da seni sevmesi şart mı?* Şimdi, elmanın yerine koy delicesine sevdiğini; 'ben'i sınırsızca, ama karşılık bekleyerek verdiğin kişiyi; sana aynı dozda 'ben'i geri veremeyeni veya vermekten kaçınanı (Unutma! Özgür irade diye bir şey var!) aynı dozda 'ben'i sana geri ver(e)mediği için seni mutsuz ettiğini, yaraladığını düşündüğün, suçladığın, dırdır edip başının etini yediğini; hah evet, işte onu; sevdiceğini koy elmanın yerine ve şimdi sor bakalım soruyu:

Sevgi insanı öldürür mü? Sevgisiyle kimse kimseyi öldürür mü?

Evet sevgili okuyucu, az önce sözünü ettiğim gibi kullanırsan 'sevgi'yi, öldürürsün ya da en azından sakat bırakırsın beni verdiğin için canına okumaya çalıştığın 'sevdiceğini'! Ben, koşulsuz sunulacak bir varlığım/duyguyum. Beni hangi sınıfa koyarsan koy, koşulsuz olarak sunman gereken bir şeyim ben. Seversin birini, istersen sevdiğini söylersin, istemezsen söylemezsin; onu sen bilirsin. Ama sana sevgimi (yani 'içselleştirdiğin ben'i) verdim diye onu hapsedemezsin hiçbir yere. Böyle yapmaya kalktığında, avucuna koyduğun ve avucunu kapadığında parmaklarının arasından akıp giden kum misali yollarsın onu diğer kum zerreciklerinin arasına. Benden yarım kilo verdin, karşılığında şu kadar alacaksın, diye bir kural yok sevgili okuyucu. Ben, hiç kimseye 'layık olduğu için' verilen bir duygu değilim. Ben kimseye 'onda karşılığı olduğu için' verilen bir obje değilim. Ben, yani *sevgi*, her şeye rağmen verilebilirim ve karşılığım da karşındaki *özgür irade ve seçim sahibi* kişinin takdirine, isteğine ve niyetine bağlıdır.

Aksi takdirde, evet, sevgi, yani ben, mecazi veya gerçek anlamda öldürürüm insanı; hem seni hem de sevdiceğini... 'İçselleştirdiğin ben'le, yani *sevgin*le, öldüremezsen bile hem onu hem de kendini sakat bırakabilirsin, çok dikkat et!

Ben, olmazsa olmazım, ben sevgiyim, ben varlığın başlıca nedeniyim, benim olmadığım yerde boşluk duygusu vardır; korku vardır! Ama beni silah olarak kullanma sevgili okuyucu. Beni alışverişte de kullanmaya kalkma sakın! Beni en doğal halimle, saf sevgi olarak yaşamına katıp içselleştirdiğinde, yaşamını cennete çeviririm. Buna bütün kalbimle söz veriyorum!

Böyle yapmasan da canın sağ olsun diyeceğim, ama canın sağ olmasına olur da, bir damla huzurun kalmaz yaşamında bilesin. Bu bir tehdit değil, yalnızca bir saptama ve en basitinden bir uyarı. Biliyorum, “Söylemesi kolay, yapması zor bu dediklerini,” diyorsun içinden. Sen de haklısın sevgili okuyucu. Sen yaşadıkça; yaşamdan öğrendiklerinle beni daha güzel, daha doğallığım içinde yaşamayı seçtikçe, ben de sana günden güne daha da güzelleşen bir yaşam vadedebilirim.

Monolog-öykümün başlarında ne demiştim?

Ben önemliyim, ben var olmalıyım, çünkü benim olmadığım yerde KORKU vardır. Sevilmeme, istenmeme, yalnız kalma, sevememe, duygusuzlaşma, duyarsızlaşma ve daha da ileri gidiyorum, ölüm korkusu vardır...

Ve işte geldik *korku*ya. Benim olmadığım yerde, boşluğu derhal dolduran *korku*ya...

Sevginin olmadığı yerde, onun boşluğunda ben varım! Sevgili dostum sevgi, kendisini bir monologla anlattı yukarıda. (Evet, biz düşman değiliz sevgiyle, dostuz. Birbirimizi insan evladının yaşamını bütünlemesi sürecinde tamamlayan varlıklarız/duygularız; adımıza ne derseniz onlarız işte. İnsan evladı hangimizi seçerse, “Emret sahip,” der, orada oluruz. Bu kadar net ve basittir durum!) Her neyse, sevgili dostum sevgi, kendisini bir monologla ifade etti. Bense bir monolog-öyküyle kendimi daha rahat ve daha net ifade edebileceğime karar verdim.

Ama korku derken, nedir kastedilen sevgili okur? Ben neyim aslında? Bu soruları kafanda güzelce bir evir, çevir. Sonra benim monolog-öykümü oku lütfen. Stephen King, bir makalesinde “İnsanlar için korku filmleri kesinlikle gereklidir,” der ve nedenini şöyle açıklar: “İçimizde, derinlerde bir yerde illaki var olan, ama uyuyan, uyursa çok iyi olan timsahlara

acıktıkları zaman yem atmak gerekir ki o timsahlar, o kötülükler, yüzeye çıkma ihtiyacı duymasınlar. İşte korku filmleri de o timsahların yemleridir, etleridir, onları orada, o derinlikte tutmaya yararlar.” Bu da korkuyla ilgili, korkuya duyulan ihtiyaçla ilgili bir tanımlamadır ve ben *korku* olarak buna da saygı duyarım.

Ben, çoğu zaman ‘aslında var olmayan, aslında gerçek olmayan, ama insan evladına varmışım ve gerçekmişim gibi görünen yanlış kanıt’ımdır. Bu ne mi demek? Beni hissetmene hiç gerek olmayan bir durumda bile, “Eyvah, ya şimdi şu ya da bu olursa ne yaparım?” demeye başlamaz mısın? Benim otobüsüme binmez misin? Benim götürdüğüm yerlere, *sanki* istemin dışında gitmeye ve benim katlanarak arttığımı, çeşitli şekillere büründüğümü ve dozumun gitgide fazlalaştığını ve sonunda benim içimde boğulduğunu ve tüm düşündüklerin (yani bindiğin otobüs) gerçekmiş ve sen çaresizmişsin gibi bir köşede kavruk ve umarsız kalmaz mısın? Hah işte, o zaman benim için derler ki, ‘çoğu zaman, aslında var olmayan, aslında gerçek olmayan, ama insan evladına varmış ve gerçekmiş gibi görünen, onun kendi kurgularından oluşan yanlış kanıt’tır.

Benimle ilgili, Hindistan’da (belki) yaşanmış (belki de yaşanmamış) bir öykü anlatılır. Bir küçük çocuk varmış, anne babası olmayan, küçücük bir evde büyükannesiyle yaşayan. Bu çocuk, öyle saf, öyle temiz, öyle masum, öyle her şeye ve herkese karşı sevgiyle doluymuş ki korku (yani ben) nedir, hiç bilmezmiş. Mihracenin filleri arasında bir tanesi varmış ki Mihrace dâhil herkes ona karşı korkuyla doluymuş. Bu fil, hiç kimseyi yanına yaklaştırmazmış. Günlerden bir gün, yine bu fil ortaya dehşet salarken, çocuk çıkagelmiş ve bensizce (korkusuzca) karşısına geçip ona, “Otur!” demiş. Bu korkusuzluk, doğallık, içtenlik karşısında fil ne yapsın? Mihracenin ve karşısında *korku*dan tir tir titreyen bir sürü heybetli adamın sözünü dinlemezken, çocuğun karşısında oturuvermiş! Herkesin nutku tutulmuş; inanamamışlar olana. Çocuğa tekrar tekrar denetmişler ve her defasında aynı şey olmuş: Fil çocuğu dinlemiş. Mihrace, adamlarına emir vermiş, araştırın bu konuyu, nedenini mutlaka bulun; bu işin sırrını mutlaka öğrenin demiş. Mihracenin adamlarından biri, “Bu, olsa olsa, çocuğun KORKU nedir bilmemesinden kaynaklandı,” diye düşünmüş ve bir deney yapmış. Çocuğun büyükannesinden, yaptığı yemeğe hiç tuz koymamasını istemiş. Tuzsuz yemeği yiyen çocuk, neden yemeğin bu kadar lezzetsiz olduğunu sormuş. Büyükanne de (Mihrace’nin adamının ona öğrettiği gibi)

paraları kalmadığı için tuz alamadığını anlatmış çocuğa. Çocuk gülmüş, “Hiç sorun değil. Ben şimdi bakkala gider, tuz alır, gelirim,” demiş. Bakkala gittiğinde, bakkal ona (yine Mihrace’nin adamının sözüne uyarak), “Paran yoksa, ne tuz ne de başka bir şey alabilirsin,” demiş. Çocukta hayatında ilk defa, korku (yani ben) oluşmaya başlamış. Param yoksa her şeyden yoksun kalırım korkusu; param yoksa aç bile kalabilirim korkusu... O saf, sevgi dolu, yaşama güvenen çocuğun yerini endişe, kuşku ve kaygı duyan, yani yaşamdan KORKAN bir çocuk almaya başlamış. Mihrace’nin adamı da böylece haklı çıkmış. Bu kez fili çocuğun önüne çıkardıklarında, fil onun da sözünü dinlememiş ve saldırganlığını sürdürmüş! Evet, bu bir öykü, ama satırları kadar satır araları da dolu bir öykü, sevgili okuyucu. Alt tarafı bir öykü deyip geçmemek gerek.

Derler ki köpekten korktuğunu belli edersen, köpeğin sana saldırma olasılığı artar. Doğrudur! Siz beni içselleştirdiğinize, yani gerçekten *korku*yla dolduğunuzda, ben böbreküstü bezlerinizden fışkırırım ve köpek de bu kokuyu algılar. Sanki sadece köpek mi bu kokuyu algılayan? Bana sorarsanız, sizler de birbirinizin KORKU KOKUSUNU algılıyorsunuz. Karşınızdaki ‘tırstığı’ zaman daha bir cesur olmuyor musunuz? “En iyi savunma, saldırıdır,” dediğinizi bile biliyorum ben sizin!

Yine derler ki, korkunla yüzleştiğinde, onu olduğu gibi tanıyıp, tanımlayıp etiketlediğinde artık onun sahibi sen olursun; onu sen yönetirsin. Aksi takdirde o seni yönetir. Evet, katılıyorum, ben böyle bir duyguyum işte! Sen, sevgili insan evladı, bana çok fazla önem ve yer verirsen, beni içselleştirirsen, ben sana hükmederim; ben öylesine güçlüyüm ki, sen bana izin verirsen, tüm yaşamını kontrolüm altına alırım, ben olmadan tek adım atamazsın! Hatta ben baskın ve yoğun olduğum için ADIM ATAMAZSIN!

Amma velakin, yiğidi öldür, hakkını yeme, demişler. Bugünün modern dünyasında ne yazık ki benim zaman zaman gerekli olduğum durum ve ortamlar da elbette var. Yoksa benim hiç olmadığım yerlerde, ‘cahil cesareti’ devreye girer, ki o da seni perişan edebilir, uyarayım! Bana meydan okur, “Ben seni duygu olarak bile tanımıyorum, sen kimsin?” deyip tek başına gecenin çok ilerlemiş saatlerinde büyük bir şehrin arka, ıssız ve karanlık sokaklarında sırf bana ‘var olmadığımı’ ispat edebilmek için dolaşırsan belki başına hiçbir şey gelmez, ama gelebilir de.

Ben sana diyorum ki sevgili insan evladı, durduk yerde bana kapılma, ama ortada bir gerekçe varsa da aklını kullan, benim içimde yitip gideceğine, beni azıcık (yan etkisi en az olabilecek dozda) hissedip, “Tamam, peki şimdi ben bu durumda ne yapabilirim?” diye işe giriş.

Evet, benim dozlarım ve cinslerim vardır elbette, ama şimdi monolog-öykümde ilişki/ilişkisizlik denkleminde benim yerim nedir, dozu nasıl sağlıklıdır, nasıl en az yan etkilidir, ya da bana gerek var mıdır, bana ne zaman hiç gerek yoktur, ben olmadığım zaman hangi duygular gelişebilir, onu göstermeye çalışacağım sana sevgili okur.

Evet, şimdi buyurun, okuyun monolog-öykümü:

Korkunun Monolog-Öyküsü

Ben aslında bu monolog-öyküde, romantik bir ilişki içindeki hem kadının hem de erkeğin korkularıyım. Ama aklını karıştırmamak için yalnızca kadının korkusu olarak anlatacağım öykümü sevgili okuyucu.

Romantik ilişkide, artık çift taraflı sevginin olmadığı, yaşayamadığı yerde ben varım diyorum, ama aslında ’öldürücü sevgi’nin olduğu yerde ben de varım diye de eklemeliyim. ‘Öldürücü sevgi’ beraberinde kuşkuyu getirdiğinde, “Eyvahhh!” diyor insan evladı; egosunu şişiriyor; “Ya beni bırakır giderse; ya bir başkasını benden daha çok sever, isterse; ya beni yok sayarsa; ya artık beni sevmezse; ya benden sıkılırsa; ya artık ona yetemezsem?..” Bu ‘ya olursa/ya olmazsa’lar listesi böylece uzayıp giderken, AN kaçıyor, benim esirim oluyor o zavallı insan evladı ve önüne gelen tüm otobüslerime farkında bile olmadan binmeye başlayıveriyor. Bu arada ne yapıyor? Karşısındaki insan evladını da kendi hapishanesine çekmeye çalışıyor. O kaçmaya, kurtulmaya gayret ettikçe benim dozum artıyor; benim dozum arttıkça hapishanenin duvarları yükseliyor, karşısındakine rahat veremez hale geliyor. Sonuç? Karşıdaki zavallı insan evladı, bir çıkış noktası yakaladığında ardına bakmadan koşarak kaçmaya başlıyor. Şimdi, bakalım, kadın beni içinde büyüttüğünde neler diyorum?

KADININ KORKUSU BAŞLAR...

Kadın, “Bu adamı çok seviyorum. Onu öyle çok seviyorum ki kaybetmekten çok *korku*yorum...” dediği anda ben devreye girerim; girmek zorundayım; çağrıldığım yere derhal gitmek benim görevim. Adam da biraz değişti mi ne? Her gün, “Seni çok özledim canım, bebeğim, her şeyim,” derken, defalarca arayıp sorarken, artık demiyor ve arayıp sormuyor mu ne? Biraz kanıksadı ilişkiyi galiba... Yok canım, kadına öyle geliyor. Aslında adamcağız, düzenli ilişki içerisinde kendini güvende hissetmeye başladı sadece. Bedenine ve ruhuna yer buldu, yerleşti, her şey yolunda gidiyor. Yaramaz bir durum yok. Kadına da, sevgisine ve ilgisine de güven duyuyor. Her şey yolunda canıımmmm!

Kadına sorarsan, adam değişti! E değişti tabii! “Her şey yolunda, ilişkimiz güzel gidiyor, eskisi gibi özen göstermem gerekmiyor,” demiyor tabii adam, ama “Ooohhhh, tamam ya, işte bu, rahatız, huzurluyuz, seviyoruz, seviliyoruz, yiyoruz, içiyoruz, eh bundan iyisi can sağlığı,” bilinci yerleşmiş

durumda içeriğine. Kadın, “Seninle şu kadar zamandır birlikteyiz, altı ay önce bugün şunu ya da bunu yapmıştık,” dediğinde, adam, erkek doğası gereği, “Hımmm, o kadar oldu mu ya? Şu arabanın yağını, şanzımanını bir kontrol ettirsem iyi olur,” diye düşünebiliyor. Kadın, adamın yüzündeki ifadeye bakıp hemen yanı başına eyvah diye beni, yani korkuyu çağırabiliyor! Yüzündeki ifade, ona yanlış bir şey söylemiş olduğunu ve adamın aslında o günü hatırlamaktan hoşnut olmadığını düşündürebiliyor kadına. “Ne oldu hayatım?” dese bir türlü, demese bir türlü. Cesaretini toplayıp dediğinde, “Hiiiiç...” yanıtını alıyor çoğunlukla! Ne desin adamcağız? “Bana arabamın bakım zamanının geldiğini hatırlattın,” diyebilir mi? Ama o “Hiiiiç...” yanıtı beni, yani korkuyu artırıyor. Kafasındaki düşünceler, bindiği otobüsler haline gelmeye başlıyor. Biniyor benimle dolu otobüslere, gidiyor tanımadığı, bilmediği yerlere, o otobüsler onu uçurumların kenarından geçiriyor, bazen uçurumlara düşürüyor, zihinsel kazalar geçiriyor. Bir bakıyorsunuz, o bindiği otobüslerin geçtiği yerlerdeki her şey onun sanki gerçeği haline geliyor. Yarattığı senaryolar, sanki varmış, olmuş, gerçekmiş gibi hissetmeye başlıyor. Ben, adamın en ufak bir hareketinde, kadının beklentileri doğrultusunda değil de, aksi olmasa da farklı yönde yaptığı veya söylediği herhangi bir şeyde büyüyorum, büyüyorum, büyüyorum. Kadını artık ben içime alıyorum ve o benim içimde yok olmaya başlıyor. Kendisi benim içimde yok oldukça, adamı da o girdabın içine çekmeye çalışıyor. Adam direndikçe başlıyor kavgalar, gürültüler; yandaşım, kardeşim kuşkuyla büyüyen kuzenimiz **kıskançlık** her geçen gün daha fazla devreye giriyor. Adamın her hareketi, her saati, her dakikası, her işi, her dediği tek tek izlenmeye başlıyor. Adamın hapishanesi günden güne şekillenmeye ve hücresi her geçen gün daralmaya devam ediyor. Bir gün geliyor, adam hadi bana eyvallah, ben artık bu hapishanede yaşayamayacağım diyor ve çekip gidiyor! Kalıyor kadın benimle baş başa... Desem yanlış olur! Bana kapıldığı için tüm olanların yasını tutmaya başlıyor bu kez. Yeni korkulara bir gün yeni ilişkilerde kucak açarsa ne mi olur? TÜM YAŞADIKLARINDAN HİÇBİR ŞEY ÖĞRENMEMİŞ OLUR! Ve emeklerime çoook yazık olur.

Sandığınızın aksine bu durumdan çok hoşnut veya mutlu değilim! Yalnızca görevimi yapıyorum. Benim adım korku! Çağrıldığımda gelirim ve görevimi yaparım. Sizler beni tanıyıp tanımladığınızda ve etiketlediğinizde, tam olarak ne olduğumu görüp adımı koyduğunuzda

sahibim olursunuz; aksi takdirde, ben sizin sahibiniz olurum. Doğam gereği bu böyle; elimden başka türlüsü gelmez. Siz benim sahibim olmayı başardığınızda ben mutlu olurum, çünkü bir konuyu öğrenmiş ve kişisel gelişim yolunda adım atmışsınız demektir. Başaramazsanız, sil baştan! Aynı türden korkuyu bir daha, bir daha, bir daha yaşayacaksınız ki öğreneceksiniz, gelişeceksiniz. Keyif sizin, karar sizin, yetenek sizin! İster bir kerede öğrenin, ister bin kerede... Öğrenin de, önemli olan o! Öğrenmeden bu gezegeni terk edenleri de biliyorum çünkü.

‘Kıskançlık’ da Denilen ‘Küçük Ölüm’ün Monolog-Öyküsü

• Son nerede? Hangi son?

Geldik, sevginin bazı türleriyle el ele giden bir başka duyguya: KISKANÇLIK diyorlar onun adına... Bense (Belgin’ce) ‘küçük ölüm’ diyorum. Sahici, koşulsuz, sadece verilebilen anlamdaki sevgiyi öldürdüğü, yok ettiği ve bu arada kendisini içselleştiren insan evladını da her geçen gün acı çektirerek, süründürerek öldürdüğü için...

‘Küçük ölüm’... Bana bu ismi yazarınız taktı. Haksız da değil hani. Elime düşeni küçük küçük, ufacık ufacık lime ede ede öldürürüm evelallah! Hele romantik ilişkilerde sınır tanımam! Bana birazcık yer açma gafletine düşenin vay haline! Kendisini en profesyonelinden ilişki uzmanı zannedenini bile kavurup yakıp küle döndürmüşlüğüm vardır.

Hani, daha önceki öykülerden birinde, en sahicisinden, koşulsuz sevginin olmadığı yerde korku boşluğu doldurur ve hayatı zindan eder, dendi ya, ben de ‘öldüren, öldürebilen, sakat bırakabilen sevgi’nin hemen yanı başında yer alırım. Bakın ben nasıl çalışırım, bu kısa monolog-öykümde ana hatlarıyla durumu anlatayım size. Belki -olur ya- biraz ders alır, bana fazla *bulaşmamaya* gayret edersiniz. Bu dediğime aslında çok da inanmıyorum, çünkü herkes kendi kıskançlıklarını yaşayarak, kendi hatalarını yaparak, kendi acılarını yaşayarak olgunlaşır, pişer, bazen de yanar.

BENİ İÇSELLEŞTİREN ERKEĞİN YAŞADIĞI AZABA BİR BAKAR MISIN SEVGİLİ OKUYUCU? İZİN VERİRSEN BENİ EN MARAZİ/EN HASTALIKLI ŞEKLİMLE İÇSELLEŞTİREN O BAHTSIZ ERKEĞİN AĞZINDAN AKTARACAĞIM KISKANÇLIĞIN MONOLOG-ÖYKÜSÜNÜ SANA:

Sabahları uyanıyorum, içimde tuhaf ve rahatsız edici bir duygu... Daha kendi günümü düşünemeden onun, sevdiğim kadının gününü düşünmeye başlıyorum. Acaba bugün neler yapacak? Kimlerle konuşacak? Neler konuşacak? Kimlerle ‘yakınlaşması’ gerekecek? Ne derece yakınlaşacak? Sadece konuşacak mı? Yoksa bir şeyleri ‘paylaşacak mı’? Bu böylece sürüp gidiyor. Kimlerle neler konuştuğunu, ne yediğini, neyi sevip neyi sevmediğini HEKESTEN DAHA İYİ bilmek istiyorum! O ben olsun, ben o olayım ve böylece hiçbir kuşku ve endişe hissetmeyeyim istiyorum. Çok

şey mi istiyorum? Ona kalırsa evet, çok şey istiyorum. Onu bir hapishaneye kapatmak istediğimi ve ziyaretçi günlerinde benden başkasının onu görmeye gelmesini bile engellemeye çalıştığımı düşünüyor. Bence durum hiç de böyle değil, ama o neden böyle hissediyor anlayamıyorum. Tek nedenim, onu çok ama çok seviyor olmam... Onun kılına zarar gelmesini istemiyorum. Onu her an görebilmek, koruyabilmek, gerekirse onun yerine yaşayabilmek tek dileğim. Onu bu kadar sevmem, onu rahatsız ettiği için çok üzülüyorum, ama elimde değil, çok seviyorum ve her şeyin, onun her yaptığının benim KONTROLÜM ALTINDA OLMASINI İSTİYORUM. Aslında buna tam anlamıyla izin verse o da çok rahat edecek, ben bundan eminim. Aslında benim, ona güvenmekle ilgili hiçbir sorunum yok. Ona güveniyorum, ama çevresine hiç güvenim yok. Ona, o istemeden zarar verebilirler, ona istemediği şeyleri yaptırabilirler. O zaman, o da çok üzülür, ben de, diye bu kadar endişe ve kuşku içinde yaşıyorum. Yani aslında ben kıskanç bir insan değilim. Tek istediğim onu korumak, ilişkimize zarar gelmesini engellemek...

(Burada ben, yani *kıskançlık*, devreye girip iki çift laf eklemek isterim sevgili okuyucu. Erkeğin sözlerini okurken belki içinizden güldünüz; tek dileğinin kadını ve ilişkisini çevresinden korumak olduğunu söylerken nasıl da kendisini kandırıyor, diye. Yanılıyor muyum? Ben bu erkeği öyle bir ele geçirmişim ki benim gönderdiğim tüm otobüslere biniyor, onların götürdüğü tüm uçurum kenarlarına gidip aşağıya doğru ya düşersem korkusuyla ve endişesiyle bakıyor, ödü kopuyor ve zihninde hiç gerçekleşmemiş ve büyük olasılıkla hiç gerçekleşmeyecek olayları öylesine yaşıyor ki sanki bunlar olmuş gibi yaşamı hem kendisine hem de ‘hapishaneye kapamak’ istediği ‘sevdiğine’ zindan ediyor. Şimdi adamı biraz zorlayıp, kurcalayıp gerçeği itiraf ettirmeye çalışacağım sevgili okuyucu, hazır ol.)

Evet, tamam, peki... Ben biraz kıskanç bir erkek olabilirim... (Biraz mı?) Ama dünya da öyle bir yer haline geldi ki kimin, kimin arkasından ne yaptığı belli değil. Bu kadını seviyorum, çok seviyorum, o da beni seviyor. Yoksa benimle niye dursun, bunların hepsini kabul ediyorum, ama o da bir insan evladı ve şeytana uyabilir! (Burada kıskançlık da şöyle diyebilir: “Eh tabii, sen de zaman zaman şeytana uyma isteği duyduğuna göre, o neden duymasın diye endişeleniyor olman da çok doğal! Kişi karşısındakini nasıl bilirmiş? Kendisi gibi...) Evet, ben de zaman zaman şeytana uyabilirim gibi

geliyor, istek duyduğum oluyor, ama ben kendimi kontrol edebiliyorum, o duyguya teslim olmuyorum. Ya sevgilimin şeytanı daha güçlü çıkar, onu yoldan çıkarırsa... Ben ne yaparım o zaman? İşte bu yüzden de ben onu KONTROL EDEBİLMELİYİM! Kendimi kontrol ettiğim gibi onun da kontrol düğmesini ele geçirip istediğim gibi yönetebilmeli ve yanlış şeyler yapmasına engel olabilmeliyim.

(Ben, yani *kıskançlık*, gördüğünüz gibi, bir insan evladını ele geçirdim mi ona neredeyse aklını kaybettirebilirim; ona doğal olarak mantıklı gelemeyecek sözleri söyletebilirim, düşünemeyeceği şeyleri düşündürtebilirim! Öyle güçlüyüm ki, o zavallı insan evladı geriye dönüp ben neler yapmışım diye baktığında aklı almaz yapabilmiş olduğu şeyleri! Bana yazarınız boşuna 'küçük ölüm' demiyor! Ben insanı her gün lime lime eder, küçük küçük öldürürüm. Her sabah, doğduğuna bir kez daha pişman ederim. Akşam olsa da uyuyabilirsem uyusam, birazcık olsun dinlenebilsem der... Uyku ilaçlarından medet umar. Yaşamını, o kadını, o konuyu unutabilmek; kaçıp gidebilmek ister! Aslında o kadar basittir ki yapacağı ve hatırlaması gereken şeyler. Sevgi koşulsuzdur; seversin, sevdiğin için seversin, karşılığı vardır veya yoktur, sen sevmeyi seçersin, güvenmeyi seçersin. Onu yaşamında istersin, onun özgürlüğüne ve özgür iradesine saygı duyarsın –sadece göstermezsin, hissedersin o saygıyı– ve kendinden başka hiç kimsenin yaşamının kontrolünü eline almayı değil istemek, düşünemezsin bile. Şimdi, dönelim benim yani kıskançlığın pençesinde kıvranan erkeğimize...)

"Bana güven," diyor! Elimde olsa (ah, aslında elinde, ama bilmiyor bu seçimi yapabileceğini veya istemiyor bu seçimi yapmayı... Yok canım, bilse bu azabı yaşamamak için yapmak isterdi herhalde?) kurtarmaz mıydım onu da, kendimi de bu azaptan? Bir çengel gibi takıldı bana, bir kıskaç gibi yakaladı beni bu duygu; kıvranıyorum elinde. Yaşamımızı ne hale getirdiğimi zaman zaman görebiliyorum, ama kurtaramıyorum kendimi. Gözü kör olsun bu kıskançlığın!" (Bir dakika! Gözü kör olsun, filan deme bana sevgili insan evladı! Ben, yani *kıskançlık*, yalnızca görevimi yapıyorum ve senin yaşamını zindana çevirmek gibi bir amacım yok. Bunu bil sevgili okuyucu, rica ederim. Beni yaşaya yaşaya, yaşamamayı öğrenmek, seçimini o yönde yapabilmek ve bu özgürlüğe, bu özgür iradeye sahip olduğunu görüp, benim yerime güven duygusunu koymak senin elinde...)

“Biliyorum güzel sevgilim, sen de bu kıskançlığım yüzünden (benim yüzümden değil, sevgilinin bana yenik düşmesi yüzünden) beni bırakıp gideceksin! Zaten ya sen beni bırakıp gideceksin ya da ben seni bu azabı daha fazla taşıyamadığım için, bu küçük ölümü yaşayamadığım için bırakacağım. Tabii daha kötü sonuç senaryolar da olabilir, ama bunlara kendimi kaptırmamaya gayret ediyorum sevgilim...”

(Daha kötü sonuç senaryolarının neler olabileceğini anladınız herhalde, değil mi? Filmlere ve hatta gazetelerin üçüncü sayfa haberlerine konu olan kıskançlık cinayetleri vardır hani... Adam, kadını öldürür; hatta bazen yetmez, üstüne bir de kendini öldürür! Benim yüzümden olduğu söylenen tüm o olayların gerçek nedeni, o insan evlatlarının bana yenik düşmeyi; o girdaptan kendilerini çekip çıkaramayıp, benim gönderdiğim tüm otobüslere binip uçurum kenarından geçmekle yetinmemeleri ve sonunda o uçuruma düşmeyi seçmeleridir. Diğer seçim şanslarını görememeleri, fark edememeleridir esas neden. Ben, yani *kıskançlık*, en sonunda ilişkinin cinsini, şeklini, gidişatını öyle etkilerim, öyle bozarım ki bu adamla sevgilisi birlikte kalsalar da onlar artık ‘öğrenilmiş bir çaresizlik’ içinde bir ‘polis cumhuriyeti’nde güven duygusunun yokluğunda işte buna ne kadar yaşamak denirse yaşıyor olacaklardır sevgili okuyucu. Ne sahici sevgi, ne huzur, ne de yaşamı kolaylaştıran herhangi bir duygu olacaktır artık benimle dolu yaşamlarında. Ben neden mi varım? Ben olmasam, bensiz yaşamın tadını hanginiz bilebilirdi acaba?

Kadının beni içselleştirdiği durum da çok farklı değildir aslında. Yalnızca beni yaşayan kadının içinde bulunduğu durum daha da vahimdir, çünkü o beni içselleştiren erkekten çok daha ayrıntılı senaryolar geliştirebilir zihninde ve bu senaryoları hem yaşar hem de yaşatır! Bilen erkek bilir benimle dolu bir kadından neler çekebileceğini! Erkeği dünyaya geldiğine pişman eder bu kadın!

Siz en iyisi −kadın olsun, erkek olsun− beni iyice bir tanıyın, benim olduğum ortam ve durumlarda neler olduğunu ve neler olabileceğini güzelce bir düşünün ve seçim şansınızın her zaman olduğunu kendinize hatırlatmaya bakın! Bensiz, sağlıklı ve huzurlu günler dilerim sizlere...)

İntikam Duygusuyla Yanıp Tutuşan Kadının Monolog-Öyküsü

"Bir büyüğüm, 'Bir kadını kızdırmayacaksın! Pandora'nın kutusu bir açılır da içindekiler saçılırsa toparlaması öyle zordur ki akla hayale sığmaz...' demişti bana bir zamanlar," diye başlamıştı üçüncü monolog-öykümüz. MAZLUM AMA ARTIK MAZLUM STATÜSÜNDEN KURTULMAYA KARAR VERMİŞ VE BU KARARINI UYGULAYAN ERKEĞİN MONOLOG-ÖYKÜSÜ... İntikam duygusuyla yanıp tutuşan bir kadın olarak hak veriyorum o erkeğe ben! Benim içimdeki Pandora'nın kutusunu sen bir açtın ki ex-aşkım (hâlâ aşkım mısın, yoksa egomun katili mi, tam kestiremiyorum), nereye kaçacağını bilemeyeceksin! Aşkım olsan herhalde sana bu kadar zarar verme arzusuyla yanıp tutuşmazdım, diye hissediyorum. Aşkım olsan, seni sevsem, seni yaşamımda 'sahici' bir şekilde istesem, kılına zarar gelmesini istemezdim. Aşkım olsan, seni koşulsuzca seviyor olsam, yalnızca iyi olduğunu bilmek yetmeliydi bana, diye hissediyorum. Ben aslında çoook karışık duygular içindeyim. Seni yanımda istiyorum, ama aslında *seni* değil, seninle olan o eski birlikteliğimi, senin bana olan ilgini, şefkatini, yakınlığını istiyorum. Benden başkasına, hatta belki de başkaLARına da vermiş olduğunu ilgini, şefkatini, yakınlığını değil. Ex-aşkım diyorum, çünkü sen sadece bana ait olmasını istediğim, öyle olmasına alışık olduğum ilgini, şefkatini, yakınlığını başkasıyla/başkalarıyla paylaşmama neden oldun; beni buna mecbur ettin... Egomu yerle bir ettin; üstüne çıkıp ezdin, yok etmek için uğraştın! Ama sana korkunç bir haberim var ex-aşkım! Onun katili olamadın! Onu yok edemedin! O var ve ağzından ateşler çıkaran bir ejderha gibi, ormanın içinde yuvasına çekilmiş, seni hangi kuytuda nasıl sıkıştıracağını ve yakarak yok edeceğini planlıyor! Bak, şimdiden söylüyorum; sana zarar verme niyetiyle yanıp tutuşan aslında *ben* değilim, *benim özüm* değil, *benim ruhum* değil; yalnızca benim durmak, durdurulmak istemeyen *egom*... O ejderha, asla hiç kimsenin ruhu veya özü olamaz. Ruhum, özüm zaman zaman diyor ki, "Bi' dur yaaaa, sen nasıl böyle içten içe kavrulup bu yakıcılığı çevrene taşırsın? Sen nasıl böyle şeyler düşünebilir, hayal edebilirsin? Sen ki barış içinde yaşayan, karıncaya basmaktan kaçınan birisin, sen nasıl ve neden bu intikam duygularına böylesine kapılabilirsin?" Öyle anlarda biraz durulur, oturur, tolerans gösterebilir ve "Olur canım, insanlık hali bu... Kendi ruh ve akıl sağlığımı

koruyabilmek için ‘Bunu bana nasıl yaptı?’ yerine, ‘Bunu nasıl yaptı?’ diye düşünebilmem ve en azından biraz olsun rahatlayabilmem gerek...” diyen hale gelebiliyorum. Amma velakiiiin... bu üzerine basılmış, ezilmiş *ego sendromu*, insanda öyle bir itilmişlik ve kakılmışlık duygusuyla oluşmuş bir intikam arzusu yaratıyor ki tanımı, tarifi olanaksız. Bir anda kendimi o intikam otobüsüne binmiş, en tehlikeli yollarda, en sert virajlarda son sürat gidiyor buluyorum ve ne yazık ki otobüsün direksiyonu özümde, ruhumda değil; kıskançlık arzusuyla kavrulan *egomda*...

O yollarda son sürat ilerlerken bazen ninelerimizin, dedelerimizin belki de bizlerden daha şanslı olduklarını düşünüyorum. Onların yaşamlarında ileri teknolojiler yoktu çünkü. Cep telefonları, internet... Onlar, “SMS’ime yanıt vermedi,” diye bin tane kötümser senaryo yazmazlardı ya da “Aman Tanrım! Beni nasıl *YÜZ KİTABINDAN* (FACEBOOK!) siler? Hadiiiiii, yoksa bir de engellemiş mi? MSN’inden de silmiş bak üstelik! Ben ona gösteririm gününü!” demezlerdi. Yoktu böyle bir ş*ansları* veya ş*anssızlıkları*... Siz karar verin artık şans mı şanssızlık mı... Hangi pencereden baktığımızla ilgili bir karar bu sanırım...

Size biraz o otobüsün geçtiği yollarda, yol kenarlarında neler olduğunu, neler gördüğümü anlatmaya çalışayım diyorum, ama ruhum, özüm bir anda yüzeye çıkıp sanki bana “Utan! Utan!” diyor. Ne yapacağımı şaşırıyorum, ne diyeceğimi bilemiyorum. Hani dedim ya az önce; çooook karışık duygular içindeyim, diye. Kavruk egomun bana yaptırmaya çalıştıklarını, ruhuma, özüme yakıştıramıyorum. Utanıyorum, girdapların içine düşüyorum, otobüsün yolu üzerindeki uçurum kenarlarından sıyırtarak, düşmeye ramak kala geçiyorum.

Bir “O pisliğin (namıdiğer ex-aşkımın) yolunu gözleyeyim. Öteki kadının önüne çıkayım. Her ikisine de içimi dökeyim, hakaret edeyim. Şöyle iyice bir rahat edeyim...” diyorum. “Eh peki, tamam,yaptın diyelim. Eline ne geçecek o zaman? Ya kötü sözler duyarsan (ki saldırdığın için muhakkak duyacaksındır), ya egon daha da yerin dibine inerse? Ya yaptığından daha sonra utanırsan (ki bu dediklerini ruhun, özün kendine yakıştıramadığı için utanacaksındır)? Onun için, dur. Otur, kendine gel, sayıyla kendine gel,” duyguları yaşıyorum. Zaman zaman da üçüncü sayfa haberleri geliyor aklıma ve aman diyorum, beni onlara konu etme, güzel egom. (Tabii neden olmasın? Hayatta her şey biz insanlar için değil mi? O haberlere konu

olanlar da etten kemikten oluşmuş, senin gibi, benim gibi insan evlatları değiller mi? Duyguları kontrol etmeyi bilmeyince, eğitimli veya eğitimsiz olmak sonuçta çok fark etmiyor... Duyguları bastırıp düdüklü tencereye dönmekten söz etmiyorum. Onları kontrol edebilmekten; olaylara, kişilere veya konulara karşı tavır ve tutumuzu kontrol edebilmekten söz ediyorum. Bunu yapamadığımız zaman bir üçüncü sayfa haberine konu olmak an meselesidir!)

Daha da keskin virajlarda, daha derin uçurum kenarlarında, sanki en en derinlerden bir ses geliyor: "Kendin yapmak zorunda değilsin! Bul birilerini, ver paralarını, sıktır topuğuna!" İşte o zaman, nasıl bir dehşete kapılıyorum; o otobüsten kendimi nasıl canhıraş bir şekilde atıyorum ve nasıl koşa koşa ilk bindiğim durağa dönüyorum ve kendimi oradaki banka zincirliyorum, size anlatamam! "Bu ben miyim? Bu ben olamam!" diye haykırıyorum nefes nefese. Böyle anlarda anlıyorum bazen insanların neler hissedebildiğini, duygularına nasıl yenik düşebildiğini, kontrollerini nasıl kaybedebildiklerini ve nasıl en olmadık şeyleri yapabildiklerini veya en azından yapmayı düşünebildiklerini. Empati denilen şeyi en derin biçimiyle ne yazık ki böyle anlarda yaşayabiliyorum... Empatinin anlamını en iyi şekilde anlayabiliyorum maalesef böyle anlarda.

İnsan evladı hırslarına yenik düştüğü, egosu paramparça olduğu, ezildiğini hissettiği, çaresizlik duygularına kapılıp gittiğinde inanılması son derece güç eylemlere karar verebildiği gibi bunları uygulamaya bile koyabiliyor! İşte bunu fark ettiğim anda (şükürler olsun ki henüz farkındalığımı yitirmemişim) önce BURNUMDAN DERİN BİR NEFES ALIYORUM, ALTIYA KADAR YAVAŞ YAVAŞ SAYIYORUM (Yazarın notu: DUYGUSAL ZEKÂNIN DEVREYE GİRMESİ İÇİN ÖNEMLİ OLAN ALTI SANİYE KURALIDIR BU), BU ARADA ALDIĞIM NEFESİ AĞZIMDAN YAVAŞ YAVAŞ BIRAKIYORUM. Biraz rahatlıyorum. Beynime bir miktar oksijen gidiyor. O yakıcı duygudan biraz olsun sıyrılıyorum. Zamanım varsa ve uygun bir ortamdaysam bir doz OTOJENİK EĞİTİM (Yazarın notu: Otojenik eğitim özeti için bkz: 13. bölüm) uyguluyorum. Böyle anlarda odak noktamı değiştirmek çok önemli. Yakıcı intikam duygusunun elinde kalırsam vay bana, vaylar bana! Gözüm döner, kendimi kaybederim ve İNTİKAM bana ne yap diyorsa yapıveririm!

Bildiğim bir şey var... İntikam duygusuyla yanıp kavrulurken; ezilmiş, yıpranmış olan egomu bir su bardağına dönüştürebilmeliyim. O bardak, benim dış dünyayla sınırlarımı çizsin, benim alanımı dışarıya karşı göstersin, ama o bardağın içini de sert bir cisim olan camla doldurursam, cam bardağın içi, dışı, her yanı ego olursa ben hep kırılma tehlikesiyle iç içe yaşarım. Oysaki, bardağın içine esnek ve yumuşak bir madde olan suyu (ruh, öz) koyarsam, ne olabilir? Bardak kırılsa bile, su dökülüp olsa olsa etrafa yayılır. Belki bir dahaki sefere bardağı biraz daha iyi koruyabilmeyi öğrenirim bakarsın sevgili okuyucu...

Söylemesi kolay, yapması zor, diyorsun. Doğrudur... Zor, ama olanaksız değil. Ben, bunca zor ve karmaşık duygular yaşarken, intikam arzusuna yenik düşmemek için zor da olsa bir uğraş veriyorum ve bugüne kadar bunu başarabildim. Biraz daha zamana ihtiyacım var. Çok zorlandığımda, “Aklımdan geçenleri uygulamanın zararı en çok kime?” diye soruyorum. Bana! Kendime! Topuğuna sıktırsam da rahat edecek miyim? Egom beni rahat bırakacak mı? Yoksa geçici bir *hak yerini buldu* duygusuyla avunacak mıyım? Peki ya vicdanım, ya ruhum, ya özüm? Onlar hangi duygularla boğuşmak zorunda kalacaklar? İnsanlık hali olarak intikam almaya bakacağım belki, ama özüm, esasım, ruhum yıpranacak ve acı çekecek. İşte ben bunu bildiğim için, egoma dur diyebiliyorum...

Ben aslında hiç de böyle bir insan değilim. Bana haksızlık edildi diye intikam arzusunun pençesine düştüm ve işte böyle zaman zaman çok kıvranıyorum. Çoğu zaman da ruhum ve özüm devreye giriyor, gerçeği bana hatırlatıyor. Sonuçta, biliyorum ki çiftler, birbirlerini bir ömür sevmek zorunda değil. Birisi, bir başkasını sevip gidebilir; bu aslında diğerine yapılmış bir haksızlık da değil. Bunların hepsi insanlık halleri. İnsanı esas acıtan şey, ihanet! Benim ex-aşkım da, bana ihanet etmeden, bana karşı dürüst davranıp gideceğini söyleseydi; evet, yine çoooook üzülürdüm, ama bunu beni acıtmak için kötü niyetle yapmadığının bir gün bir şekilde farkına varıp daha kolay bağışlayabilirdim onu. Anlıyorsun beni, değil mi? Aslında biliyorum ki her şeyin en güzel ve aslında tek ilacı ZAMAN! Gelip benden özür dilemesini, “Ben ettim, sen etme!” demesini istemem bile zaman içerisinde önemini yitiriyor. Deneyimlerimden ve gözlemlerimden çok iyi biliyorum bunu. Ama ne var ki, şu anda onunla ilgili her şey çok ama çok acıtıyor egomu... Şu andaki tek gerçek bu! Çünkü bana karşı dürüst davranmadı; çünkü bana ihanet etti; çünkü arkamdan iş çevirdi! Üstelik de

ben ona karşı en saf halimle, en temiz şekilde içten, dürüst ve sevgi doluyken...

Ve sevgili okuyucu, farkındasındır şimdi bu noktadan sonraki güzergâhımız İHANET üzerinden geçecek.

İhanetin ve Bir Başka İhanetin Monolog-Öyküsü

Ben, yani *ihanet*, öyle kolayım ki sevgili insan evladı, *ihanete uğradığında* veya *ihanet ediverdiğinde;* ne zaman, nasıl oluverdi, diye şaşakalırsın inan! Ben aslında her zaman, her devirde kolaydım, ama bugünün koşullarında kendim bile şaşıracak kadar kolaylaştım!

Kafalardaki *ben*den söz etmiyorum, o her zaman her devirde her toplumda vardı, var olmaya da devam edecek. Kimse, kimsenin zihninin içine girip, “Bana ihanet etmişsin duygusunu verecek bir şeyi düşünme bile,” diyemez ve “Başkasını düşünüyor musun?” sorusuna da çoğunlukla insan evladı, “Evet, sıklıkla bunu yapıyorum,” yanıtını vermeyi tercih etmez. Dolayısıyla, “Ne münasebet! Hiç öyle şey olur mu? Senden başkasını gözüm görmüyor. Sen benim her şeyimsin,” denildiğinde mutlu mutlu buna inanmayı yeğlersin sevgili okuyucu. Evet, kuşkuya kapıldığın olur; “Şu geçene biraz fazla gözleri takıldı sanki,” gibi düşüncelere takılı kaldığın da... Ama sonuç olarak, insanlık halleri gereği, karşındakinin dediğine inanma zorunluluğu −ve tabii ihtiyacı− vardır.

Az önce dediğim gibi, ben çok kolayım. İstedikten sonra, kafaya koyduktan sonra, minareyi çalmadan kılıfını hazırladıktan sonra göz açıp kapayana kadar gerçekleşiveririm. Benim de çeşitlerim vardır. Fiziksel, duygusal, düzenli, tekli, çoklu, ‘kaçamaksal’... Başlıkta ne gördünüz? İhanet ve bir başka ihanet. Ben kendimi bu monolog-öyküde ifade etmeye çalışırken İHANET ve BİR BAŞKA İHANET diye ayıracağım. Birincisini, insan evladı kendini kontrol edemediği ve içgüdülerine yenik düştüğü için anlık zevklerine kurban olup gerçekleştirdiği İHANET olarak; ikincisini ise, bir başkasını sevdiği, âşık olduğu ve artık bu duygularına dur diyemediği için, kendini bıraktığı ve sonunda net, dürüst ve içten bir şekilde partnerine durumunu açıklayıp ‘Beni özgür bırak!’ dediği BİR BAŞKA İHANET olarak düşün.

Ben çok kolayım, derken aslında en çok başlıktaki birinci türümü düşünüyordum. Bugünün toplumlarına bakıyorum da, bazı durumlarda sanki bir müzayedede açık artırma ortamı var. Bazı eserler, nasıl kapış kapış yarıştırılarak son sahibini bulur, bilirsiniz. İşte, insan evlatları da bazen sanki böyle duygular içerisinde birbirlerinin ellerinden partner kapmaya çalışıyorlar. Bu da beni kolaylaştırıyor tabii... Bazen aldıkları eseri, koyacak

yer bulamıyorlar ve elden çıkarıp yerine yenisini bulmaya çabalıyorlar. Ya çok büyük geliyor, ya da artık elde ettikleri için o eser onların gözünde eski değerini yitiriyor. Hemen elden çıkaramazlarsa da bir köşede bekletiyorlar, ama bu arada yeni eserleri de araştırmaya devam ediyorlar... Bazı eserler, çok ele geçirilmez gözüküyor ve o zaman daha da değer kazanıyor. Onu elde etmek için varlarını yoklarını koyuyorlar ortaya. İnsan evladı, elde ettiği neyden bıkmaz ki zaman içerisinde? En çok peşinde koştuğu eser bile bir süre sonra sıradanlaşıyor ve bir kenara konuluveriyor.

Birlikteliklere, büyük aşklarla başlıyorlar insan evlatları. Zaman geçiyor, ilişkileri sıradanlaşıyor ve gözler yeni bedenlere kaymaya başlıyor. İşte o zaman devreye ben giriveriyorum. Bir kereden ne çıkar, deniyor. Daha sonrasında bir kere yapabildikten sonra, eh bir kere daha yapsam ne olur, denmesi kolaylaşıveriyor. En tehlikesi de artık *benim* alışkanlık haline gelmem oluyor. Beni gerçekleştiren insan evladı, çok mu mutlu oluyor, çok mu büyük doyum sağlıyor? Belki bir süre için evet, ama sonrasında yine o boşluk ve amaçsızlık duygusu ilk heyecanların yerini alıveriyor. Bir yandan da partnerinin güven duygusunu da zedeledi miydi, ne içeride ne dışarıda huzur diye bir şey kalıyor! İnsan evladının cenneti de cehennemi de bu gezegenin üzerinde yaşanır, bana sorarsanız. Ben bir süreliğine cennete çevirsem de onun yaşamını, zamanla cehennemi de yaşamaya ve boşluğun, huzursuzluğun, mutsuzluğun dibine vurmaya başlar. Sandığınız gibi, ben insan evladını tuzağıma düşürdüm diye gülüp eğlenmem, ‘Ah ne başarılıyım!’ diye sevinmem. Ben, tüm diğerleri gibi nötr bir olguyum. Benim misyonum, varlığımı insan evladının bilmesini sağlayıp kendi seçimlerinden sorumlu olduğunu ona bir kez daha hatırlatmaktır. Yeryüzünde türlü türlü olgu, duygu ve durum vardır; ben de onlardan sadece bir tanesiyim. Beni, insan çocuğu ister yaşar, ister yaşamaz... Bu onun seçimidir. Bir kez yaşadığında dersini almış olur ve “Artık aynı şeyi yaşamak istemiyorum,” der ve bunu uygularsa bu da yine onun kendi seçimidir. Ben de diğer olgular, duygular, durumlar gibi o bir şeyleri yaşasın, öğrensin ve seçimlerine sahip çıkıp arkasında dursun diye varım.

Bu monolog-öyküde anlatmaya çalışacağım ikinci türüm, BİR BAŞKA İHANETe gelince...

Masum ve sevgi dolu ihanet, dersek yanlış mı yapmış oluruz acaba? Beni yasallaştırmış mı oluruz? Belki öyle, ama gerçekten de bu tür bir durumda

ben, tam anlamıyla ben değilim sanki. Şimdi, gelin birlikte düşünelim. Adam veya kadın, bir başkasını düşünmeden edemiyor. Onunla görüşüyor olması veya olmaması önemli değil; önemli olan bu duygusundan dolayı partnerine karşı sorumluluk hissediyor olması. Suçluluk demiyorum, sorumluluk diyorum; çünkü duygular, insana kendini suçlu hissettirmemeli, ama sorumlu hissettirebilir. Sorumluluk hisseden insan evladı, bu konuda yapması gerekeni bulup yapma zorunluluğunu hisseder ve bu da çok güzel bir özelliktir. Evet, adam veya kadın, partnerine karşı hissettiği sorumluluk nedeniyle *beni* BİR BAŞKA İHANET statüsüne çevirmeye karar veriyor. Ne kadar güç olsa da, partnerini alıyor karşısına ve "Ben artık bu ilişkinin içinde duramam," diyor. "Bu, sana karşı, seni acıtmak için yapılan bir şey değil; bu bilakis seni daha fazla acıtmamak ve hatta seni korumak için yaptığım bir davranış," diye elinden geldiğince açıklamaya çabalıyor. Partneri kızabilir, küsebilir, lanet okuyabilir, saldırmaya çalışabilir, öfkesi durulunca belki anlayabilir, belki anlamayabilir, belki bağışlayabilir, belki bağışlayamayabilir, belki ömrü boyunca kızgın kalabilir. Önemli olan, sahici olmayan bir şekilde o ilişkinin içinde kalmayıp BİR BAŞKA İHANETi, İHANETe dönüştürmeyip sorumluluğunu üstlenmesi ve gereğini yapıp kendisini net, içten ve dürüst bir şekilde ifade etmiş olması. İşte, ben de İHANET olarak böyle bir türün elbisesi içinde olduğum zaman kendimi biraz daha iyi hissedebiliyorum. Yanlış anlamayın, daha önce de dediğim gibi, ben nötr bir olguyum; sizler için varım, beni ister seçin ister seçmeyin. Ama partnere karşı sorumlu ve duyarlı davranıldığında, ben de kendimi biraz daha iyi hissedebiliyorum. Demek istediğim yalnızca buydu. Yoksa kendimi haklı veya masum göstermeye, savunmaya, "Bakın, böyle bir durumda ben iyiyim," demeye filan çalışmıyorum. Ne haddime? Benim *sıradanlaşmış, alışkanlık haline gelmiş* şekillerimin yanı sıra bir de böyle bir şeklim var diyorum yalnızca...

1995 yapımı *Madison Köprüleri* (*The Bridges of Madison County*) filminde Meryl Streep ve Clint Eastwood'un canlandırdığı Francesca ve Robert karakterleri, dört günlük bir *yasak* ilişki yaşarlar. Iowa'da yaşayan İtalyan bir ev kadını olan Francesca'nın kocası ve çocukları, bir fuara katılmak üzere dört günlüğüne Illinois'ya gitmişlerken şehre, *National Geographic* dergisi için şehrin köprülerini çekmeye bir fotoğrafçı gelir: Robert. Karşılaşırlar ve birbirlerine sırılsıklam âşık olurlar. Yapılacak hiçbir şey yoktur. Francesca'nın ne evliliğinden ne de hayatından bir şikâyeti

vardır aslında. Yalnızca Robert’a tutkuyla âşık olur. Robert da ona... Dört günlük bir şey yaşarlar (Sezen Aksu şarkısı gibi oldu, ama evet, tam da öyle: *Dört günlük bir şey*...) Sonra Robert gider, Francesca kalır. Kocası ve çocukları eve dönerler ve yaşam aynı eskiden olduğu gibi sürer, gider. BİR BAŞKA İHANET... Bunun gibi bir şeyim ben işte. Kimseye kötülük olsun diye oluşmamışımdır yani. Öylesine, kendiliğinden doğallığım içerisinde plansız programsız gelişiveririm.

Yazarınızın bu filmi birlikte izlediği tüm sinema salonu, özellikle kadınlar, Robert giderken ağlamaktadırlar! Bu ayrılığa çok üzülürler ve Francesca onunla gitsin isterler. Yazarınız, bu noktada etrafına inanamayarak bakmıştır! Bu insanlar, kendi yaşamlarında eşleri, aşkının peşinden (dört günlük aşkının peşinden) gitsin isterler miydi acaba, diye düşünmeden edememiştir! Bu sinemadaki insanların neredeyse istisnasız tümü, beni, yani BİR BAŞKA İHANETi sanki yasallaştırmaya çalışmışlar, duygusallıklarının baskın gelmesiyle haklı ve masum görmüşlerdi. Belki de o dört günlük aşkı öylesine içselleştirmişler, öylesine özlem ve tutkuyla yaklaşmışlardı ki konuya, beni (BİR BAŞKA İHANETi) ben olarak görmemişlerdi. İnsanlık hali her zaman anlaşılır gibi bir şey değildir sevgili okuyucu. Sen bunu kendinden de bilirsin zaten, değil mi? Filmlerdeki tutkulu aşklar, beni, yani İHANETi de içerse, nasılsa gerçek hayat değil ya, bağışlanmak ne demek, yüreklendirilir! Yüreğinin götürdüğü yere git, demek sanki kolaylaşır. Gerçek hayatta ise aynı yargısızlığı yaşamak nasıl da zor gelir insan evladına; nasıl da hemen suçlayıverir aşkı, sevgiyi, tutkuyu eğer ben varsam işin içinde.

Dört Günlük Bir Şey

“Dört günlük bir şey işte.

Güzeldi, yaşandı ve bitti, diye düşündük.

Oysa bir duygusal yük vurduk yüreklerimize,

Kırılıp döküldük...”

Söz: Sezen Aksu

Müzik: Cenk Taşkan

Aslında belki de beni yaşayanlar için, bu yasaklığım, gerçek yaşamdan kopmuşluğum ve yarım kalmışlığım veya yarım kalmaya ve yargılanmaya mahkum olmuşluğumdur beni çekici ve vazgeçilmez yapan.

Neyse, lafı uzatmayayım, sanırım artık beni bitirip TUTKUnun monolog öyküsüne geçmenin zamanı geldi. *tutku*nun monolog-öyküsünün içinde (Belgin'ce) son derece doğal olarak yine bir takım Sezen Aksu şarkılarının sözlerini bulacaksınız. Yazarınız diyor ki: Bu ülkede her yönüyle, her şekliyle *tutku*yu sözleriyle ve müziğiyle ondan daha güzel, daha özgürce, daha korkusuzca, daha cesurca, daha sahici ifade eden birini ben tanımadım. Eksik bilgi! Ekliyorum! Bir yorumcu daha var benzer niteliklere sahip. O da sevgili Nilüfer. Benim monolog-öykümün içinde ondan da ses gelecek.

Tutkunun Monolog Öyküsü

Benim adımı ne kadar çok anarsınız sevdalandığınızda, sevdalananları konuştuğunuzda. “Âşığım, seviyorum...” yetmez, “Tutkunum!” dersiniz. “Tutkulu aşk!” dersiniz. Hiç düşündünüz mü; tutkusuz aşk olabilir mi acaba? Tutkusuzsa eğer, aşk olur mu o artık? Bensiz adrenalin salgılamak ne mümkün? Adrenalin salgılamadan keyifli yaşam sürmek ne mümkün? Keyifli, derken içinde birkaç doz acı da var haliyle... Ben, mutluluk ve zevkin yanı sıra doğam gereği, bazı durumlarda acı da getirebilirim.

Bakın, sevgili Sezen Aksu, söz ve müziği Selami Şahin’e ait olan BEN HÂLÂ DELİYİM HÂLÂ SEVDALI şarkısını yorumlarken ne güzel ifade ediyor benim varlığımda oluşan acıyı. Nasıl da beni ana ana bitiremiyor...

“Çekmeye razıyım kaprislerini,

İstersen zincire vur ellerimi,

Ne olur bir tanem anla halimi,

Ben hâlâ deliyim, hâlâ sevdalı.”

Diyor ve yetmiyor! Devam ediyor:

“Ben hâlâ tutkunum, hâlâ yaralı.

Sen benden sen vazgeçmiş gibisin.

Ben hâlâ tutkunum, hâlâ yaralı.

Yaktığın ateşi söndüremedim,

Sen hâlâ çılgınsın, hâlâ belalı.”

Bensiz yaşam, tuzsuz yemeğe benzer, dersem acaba kendimi çok mu önemsemiş olurum? Kralın üç kızının öyküsü vardır, bilir misiniz? “Babacığım, ben seni tuzu sevdiğim kadar seviyorum,” diyen kızın öyküsünü düşünün bir... Babası ona çok kızar; “Beni seve seve tuz kadar mı seviyorsun?” diye, ama haksız mıdır o kızcağız? Doktorunuz tuzu yasakladığında nasıl da yavan yemekler yemek zorunda kalacağınızı bilin, hiçbir baharatın, tuzun yerini tutamayacağını kabul edin. İstediğiniz kadar acı biber, kimyon, kekik, nane koyun; diliniz damağınız tuz diye inler. Beni,

yani *tutku*yu tamamen çıkarın yaşamınızdan; nasıl da yavanlaşır her şey, bir düşünün hele...

Yalnızca acı mı? İçimde oldukça büyük dozda cinsellik de vardır benim. Yaşamın olmazsa olmazı, ama tarih boyunca en büyük yasaklarından biri. Ne kadar bastırılırsa bastırılsın, ne kadar yorgan altına itilirse itilsin, *doğa*nın çağrısı uyarınca insan evladının içgüdüleri doğrultusunda bir çatlak bulup itildiği *yeraltından* yeryüzüne illaki sızan o yeryüzü cenneti. Zaman zaman *varlığı bir dert*, *yokluğu yara* olan o itici güç. Cinsellik, benim en önemli parçalarımdan biridir. Ah, yine bir Sezen Aksu şarkısında kendimi buluyorum, diyeceğim size. Nasıl açık açık, ama basitleşmeden "Seni istiyorum, geeellll, bu gece gel, yarın istersen yine git," diyor:

Seni İstiyorum

"Dün bütün gece seni düşündüm yanarak.

Bir an geldi, zannettim kalbim duracak.

Ellerim tutuştu hasretini okşayarak.

Nasıl istedim, istedim deliler gibi.

Sayıkladım hep

Sıcak sıcak nefesini."

...

"Bu gece gel, yarın istersen yine git.

Hatta unut ne varsa verdiğin, al götür öyle git.

Eve kokun siner, duvarlara sesin.

Hatta unut, sen dün gece nerdeydin, kimle seviştin..."

Söz: Sezen Aksu, Aysel Gürel

Müzik: Onno Tunç

Beni bunlardan daha açık ve daha güzel bir şekilde hangi sözcükler anlatabilir?

Ben olduğumda, siz hep sevdiğinizi, tutkun olduğunuzu yanınızda istersiniz. Yine gelsin, hep gelsin, yana yana gelsin, yine yine gelsin, ne olursa olsun gelsin, dersiniz. “Beni deli deli sev,” ne demektir bilir misiniz? TUTKU demektir. Kim demiş bunu? Nilüfer seslendirmiş, ama rahmetli Aysel Gürel yazmış, rahmetli Onno Tunç bestelemiş. Sonra yine Nilüfer’in sesinde ruh bulmuş Leyla Tuna’nın yazdığı sözler, yine rahmetli Onno Tunç’un müziğiyle yaşayan *Dokun Bana*, yine beni, yani *tutku*yu anlatır. Hele bir bakın sözlerine:

“Dostluğun bana yetmiyor.

Konuşurken, düşlüyorum ellerini.

Özlüyorum, dokun dokun bana,

Ne olur dokun bana.”

Daha ne diyebilirim? Kadın veya erkek fark eder mi sizce? Ben varsam eğer, kusuruma bakmayın, ama siz yanarsınız! Keyifle de olsa, zevkle de olsa, acıyla da olsa yanarsınız. Ben yemeğinizin

tuzuyum, ben yaşamınızın olmazsa olmazıyım. Bu kitaptaki esas konumuz kadınlar, erkekler ve onları ilgilendiren monolog-öyküler olduğu için benim başka türlerimden söz etmiyorum. Yoksa ben yaşamın farklı alanlarında da varım ve benim olduğum alanlarda sizler zorlansanız bile çoğunlukla başarılı olma olasılığınız artar. Ama yineliyorum ve uyarıyorum: Eğer dozumu ayarlayamazsanız acı da veririm. Kontrolü elinize alamaz ve bana bırakırsanız, canınıza okuyabilirim; bunu da böyle bilin.

Benim olduğum yerde MASUMİYET olmaz, diye bir şey yoktur! Bana haksızlık etmeyin ve bana suçluymuşum gibi davranmayın lütfen! Benim olduğum yerde, duruma veya kişiye bağlı olarak MASUMİYET olmayabilir, ama ‘TUTKU varsa MASUMİYET yoktur,’ yanlış bir inanış. Yazarınız *masumiyet*in monolog-öyküsüne geçmeden önce bunu belirtmeden geçemeyeceğim. Her ne kadar sevgili Sezen Aksu, *Masum değiliz hiçbirimiz* diyorsa da onun kastettiği başka bir şey. Belki de Carl G. Jung’ın arketiplerinden biri olan Masum’u yaşam içerisinde doğanın gereği, öyle olması gerektiği için geride bıraktığımızı ifade etmek istemiştir, kim bilir?

Masum Değiliz

“Kan ter içinde uykularından uyanıyorsan eğer

Her gece.

Yalnızlık sevgili gibi boylu boyunca uzanıyorsa koynuna.

Olur olmaz yere ıslanıyorsa kirpiklerin artık

Her şeye.

Anneni daha sık anımsıyorsan, hatta anlıyorsan.

Kalbini bir mektup gibi buruşturulup fırlatılmış,

Kendini kimsesiz ve erken unutulmuş hissediyorsan.

İçindeki çocuğa sarıl, sana insanı anlatır.

Eller günahkâr,

Diller günahkâr.

Bir çağ yangını bu bütün

Dünya günahkâr.

Masum değiliz hiçbirimiz...”

Söz: Sezen Aksu, Meral Okay

Müzik: Uzay Heparı, Sezen Aksu

Masumiyetin Monolog-Öyküsü

Benim adım MASUMİYET...

Yetişkinin içindeki o çocuk vardır ya hani; büyümüş, ama coşkusunu yitirmemiş; coşkusunu, çocuksu sevinciyle, neşesiyle, yaşama sıkı sıkı tutunmasıyla koruyabilen o varlık... İşte aslında o *ben*im... İnsan evladı, her istediğini isteme ve elde etme hakkına sahiptir; yeter ki içindeki *ben*i yitirmesin... Yani isteklerine ulaşmaya çalışırken, bilerek veya isteyerek bir başkasına zarar vermesin. Kadınla adam görür birbirlerini, severler, isterler, ilişkileri olur; bazen yasal, bazen değil... Bazen açık, bazen gizli... Bazen *bir başka ihanet*tir yaşadıkları, hani yukarıdaki öyküde okuduğun cinsten... Öylesine yasaklı ve *yasal olmayan* bir ilişkide bile ben, yani *masumiyet* varımdır!

Bazen öylesine izinli ve *yasal* ilişkiler yaşarsınız ki sizler, insan evlatları, ben, değil var olmak, kapınızın yakınından bile geçemem. Partnerinin gözünün içine baka baka, "Seni seviyorum; sensiz olamam; sen benim her şeyimsin; iyi ki varsın," deyip de arkasından vuranı hiç görmediniz mi? "Bana hayat veren tek şey sensin! Bunu sakın unutma!" diye dünya âleme ilan eder biçimde partnerini (sözüm ona) ihya edip onurlandıran ve hemen ardından ötekine, "Senden tek bir gizlim bile yok! Sen benim her şeyimsin yaaa... Var mı bunun daha ötesi?"ni gözünü kırpmadan söyleyebilen insan evlatlarının sayısı az mıdır acaba? Birisi, *yasal* ilişkidir ve o ilişkinin içindeki kadın/adam zanneder ki dünyanın en tatlı ve en *ben*le dolu (MASUM mu MASUM) ilişkisini yaşamakta, ama heyhat, yokumdur ben orada ya da tek tarafta varımdır diyelim hadi... Neden oynar bu

ikili ve belki bazı durumlarda üçlü, dörtlü oyunu bu tür (tür diyerek haksızlık etmiyorum, çünkü bu kişiler gerçekten bir türdür ne yazık ki) insan evladı? Bir çıkarı vardır illaki; belki maddi, belki manevi...

'Günah' diye adlandırılan bazı aktiviteler her zaman benim yokluğum anlamına gelmeyebilir. Günah, insan evladını, zaman zaman din veya sosyal yaptırım şeklinde caydırıcılık niteliğiyle etkilemek amacıyla oluşturulmuş bir kavram olabilir. Bilemem. Bu konularda iddiacı da değilim. Benim masumiyet olarak tek bildiğim, her günah benim eksikliğim demek değildir. Deneyimlerim bana bunu söyler.

Günahın bir başka insan evladı tarafından cezalandırılmaya kalkışılması durumu ise benim varlığımı illaki içerecek diye bir kural yoktur! Tarih boyunca ne *cezalandırıcılar* (bazıları atanmış, bazılarının yasallıkları kendinden menkul) günahları cezalandırmaya soyunmuşlardır. Ben onlardan ve o durumlardan sırra kadem basıp arkama bakmadan uzaklaşmışımdır. Tarih boyunca, diyorum, çünkü insanın var oluşundan günümüze dek ben hep vardım ve sonsuza dek de var olacağım. Sanılanın aksine Adem ile Havva cennetten kovuldu diye (belki de tümüyle bir masaldır, kim bilebilir) ben ne yok oldum ne de eksildim sevgili okuyucu. Bana sorarsanız, eğer gerçekten yasak elma diye bir şey var idiyse ve onlara, “Sakın ola ki bunu yemeyin haaa!” (ya da bu sembollerle onlara aslında, “Sakın haaa, kadın-erkek yaramazlığı yapmayın!”) dendiyse ve elmayı yedilerse bu onların *ben*i, yani *masumiyet*i yitirmiş oldukları anlamına gelmiyor. Bu onların insanlık hali gereği, merak (ki duygusal zekânın olmazsa olmazlarındandır; ilerlemeyi ve gelişmeyi destekleyen bir alt öğesidir) özelliğinin harekete geçtiğini; yasaklanan, ama neden yasaklandığı muhtemelen kendilerine açıklanmamış bir şeye karşı duydukları isteğe yenik düştüklerini; bilinene meydan okuyup bilinmeyeni kucaklama ve dolayısıyla gelişme ihtiyacıyla yanıp tutuştuklarını gösteriyor... Bunları söyleyebiliyorum, çünkü ben, onlar o *günahı* işlerken vardım ve o insan evlatları için içim titredi, onları çok sevdim; öyle *ben*le ve çocuksu neşe ve coşkuyla doluydular ki bilemezsiniz... Nettiler, dürüsttüler, içtendiler; (kediyi öldüren, ama tatmin edildiğinde de geri getiren) merakla dopdoluydular... Kimseye bir zarar vermeye veya kötülük yapmaya çalışmıyorlardı, inanın bana, yani *masumiyet*in ta kendisine...

Benim yokluğum, benim eksikliğim, kadının ya da erkeğin, partnerine karşı dürüst, içten ve net ol(a)madığı durumlarda söz konusudur. Tam olarak gerçeği yansıtmayan söylemler, zaman zaman karşı tarafı incitmemek amacıyla ortaya çıkabilirler. Öyle durumlarda sahneden tamamen çekilmem; belki biraz kuliste bekler ve rolümü oynamak için tekrar sahneye çıkarım. Ancak bir taraf bilerek ve isteyerek karşı tarafa zarar vere(bile)cek bir yalanı kendi çıkarı doğrultusunda söylüyorsa, işte o zaman kostümümü çıkarır, değil sahneyi, tiyatroyu terk edip giderim. Ne işim var artık orada benim?

İlişkide benim yerim ve rolüm nedir, biraz olsun ifade edebildim mi?

Eh, artık yerimi *yaşam*a, *yaşamı*n ta kendisinin monolog-öyküsüne bırakmanın zamanı geldi...

Yaşamın, Yaşamın Ta Kendisinin Monolog-Öyküsü

• Buldum mu yoksa?

• Bildim mi yoksa?

• Hatırlatın lütfen...

Ben *yaşamı*m! Ben, yaşamın ta kendisiyim. Beni olduğum gibi gördüğünüz, beni tam da olduğum gibi, kendinizi akışa bırakarak yaşadığınız zaman sizi rahat ettiririm, sizi huzura erdiririm. Tabii kendinizi akışa bırakarak yaşamak, hiçbir şey yapmamak anlamına gelmiyor. Siz, elinizden gelenin en iyisini, ama gerçekten en iyisini yapmaya bakın her zaman. Gece olduğunda, yastığa başınızı koyduğunuzda, “Ben bugün şu veya bu konuda yapmam gereken her şeyi yaptım mı, ben bugün elimden gelenin en iyisini yaptım mı?” sorusuna “Evet, yaptım ve bu konuda huzurluyum...” yanıtını verebiliyorsanız ne mutlu size! “Hayır, yapmadım aslında...” diyor olmanız da mümkün; “Yaptım, ama yine de yetmedi...” diyor olmanız da... Eğer ilkini diyorsanız, eh kim tutar sizi? Yarın daha iyisini denemek ve belki de elinizden gelenin en iyisini yapabilmeniz için gün sizin gününüz olabilir! Yok, eğer ikincisiyse, işte o zaman kendinizi akışa bırakıp geleni ve olanı, geldiği ve olduğu gibi kabul etmenizi önerebilirim.

Tepinmediğiniz zaman, illaki her şeyi kontrol altında tutacağım; her şey benim istediğim sırada, şekilde, düzende, dozda olacak, diye tutturmadığınız zaman, galiba “Buldum ve bildim,” diyebiliyorsunuz.

Zaman zaman bulduklarınızı ve bildiklerinizi kaybetmeniz ve yeniden aramaya çıkmanız da olası. Ancak ne kadar farkında ve uyanık olursanız elinizdekileri, bulduklarınızı ve bildiklerinizi o kadar az kaybedersiniz. Farkında olamama olasılığınızı göz önünde bulundurun her zaman ve bana (yani *yaşam*a) deyin ki “Hatırlat lütfen! Ben her zaman farkında ve uyanık olamayabilirim! YAŞAM! Sen bana kuralları hatırlat ki ben de kaybettiklerimi kolaylıkla bulabileyim!

Benim amacım, benim misyonum, sizi bu gezegen üzerinde en güzel şekilde taşımak, ruhlarınızın gelişimine yardımcı olmak, ruhlarınızın *ego* kabının içerisinde esnek ve yumuşacık bir şekilde tatlı tatlı genleşmesine ve *ego*larınızın gitgide küçülerek ruhlarınıza daha fazla yer açmasını sağlamaktır.

Benim YAŞAM olarak gördüğüm ve sizlere göstermeye çalıştığım şudur: Siz, kadınlar ve erkekler, ilişki içerisinde, “ego”larınızı genleştirip birbirinizin ruhlarını ezdiğiniz zaman ne sağlıklı, ne net, ne içten, ne de dürüst bir iletişim içerisinde olabiliyorsunuz. “Bunu bana nasıl yapar?”ı bırakabildiğiniz zaman, en fazla “Bunu nasıl yapar?” diyebildiğiniz zaman eşinize, sevgilinize daha anlayışla ve daha toleranslı bakabilmeye başlıyorsunuz. En kötü ihtimalle biraz öfkeleniyorsunuz, ama karşılık olarak acıtmaya çalışmıyorsunuz; intikam almaya çalışmıyorsunuz. Yaşam, yani ben o zaman daha keyifli bir hale gelebiliyorum. İçinizde düğümler oluşturmadan beni solumaya başlayabiliyorsunuz. Oluşan düğümleri daha kolay çözebilir duruma gelebiliyorsunuz. Ben yaşam olarak diyorum ki: Aaaaaaaah, tüm iletişimler tolerans içerse ve insanlar partnerlerine karşı daha bağışlayıcı olabilse. Şarkıdaki gibi belki de: İ*nsanlar el ele tutuşsa, hayat bayram olsa, uzansak sonsuza*. O zaman, yaşam olarak misyonumu yerine getirmiş olurum ve sizleri ruhlarınızın özüne kavuşturup *sonsuza ulaştırmış* olabilirim, diyorum naçizane...

Sonsöz

BEKLENTİLERİMİZ

“Huzurlu olmak, beklentilerden kurtulmak ve kimseden bir şey istememektir.” İnsanlık hali ise, beklenti içinde olmak gibi bir şeyse, bu yukarıdaki cümle omuzların hafiften kaşınıp kanatların çıkmaya başlaması, melek sınıfına geçmemizdir demek diyorum naçizane... Beklentilerimizden tümüyle arınamıyoruz, çünkü yukarıda da dediğim gibi; insanlık hali, zaman zaman beklentileri gerektiriyor. Önemli olan iki şey var bence. Biri, beklentimizin dozunu iyi ayarlamak, sınırı aşıp beklentilerimizi sömürüye dönüştürmemek... Diğeri ise beklentimizi mümkün olduğunca net, içten ve karşımızdakine dürüst bir şekilde ifade etmek. Aksi takdirde ona diyorsun ki, “Konular belli değil. Sen ne varsa, ne bulursan çalış; olmayanı bile bul, ona da çalış. Sınavın nerelerden olduğunu bilmeden gel. Ben içimden ne geçiyorsa soru olarak önüne koyma hakkına sahibim, sense her soruyu doğru (yani tam benim istediğim gibi) yanıtlamak zorundasın. Yoksa kesinlikle çaktırırım bilesin. Hiç affetmem!”

Şimdi duruyorum ve düşünüyorum; bu bana yapılsa hak mıdır, adalet midir, diyorum ve yanıtım derhal hayır oluyor! Eh, o zaman bunu

karşımdakine yapma hakkına sahip olabilir miyim? Doğal olarak hayır! Ama birçoğumuz bunu yapmıyor muyuz? Ne istediğimizi, ne beklediğimizi açık, net, içten ve dürüst bir biçimde belirtmemişken, “Beni tanımalısın, bilmelisin, ne istediğimi, ne beklediğimi bilmelisin ve buna uygun davranmalısın,” beklentisi içinde olmuyor muyuz; “yoksa kırılırım, üzülürüm, gücenirim, seni HİÇ affetmem ve ‘bu sınavdan’ çaktırırım,” diye karşımızdaki insanı neredeyse tehdit etmiyor muyuz?!

“O öyle yapmamalı; bu böyle davranmamalı...” Ah bu beklentiler! Ahhhh bu beklentiler! Gerçek ne? O öyle yapar; bu da böyle davranır! Peki, ben gerçeği görmemeyi yeğlediğim ve ‘Yapmamalı, etmemeli,’ diye düşündüğüm zaman, nasıl biri oluyorum ve nasıl tepkiler veriyorum? (Sinirli, agresif, karşımdakini değiştirmeye çalışan, tepinen, hem karşımdakinin hem de kendi hayatımı zehir eden biri mi oluyorum yoksa?) Gerçeği olduğu gibi gören ve kabul eden biri olsam, yani o böyle yapmamalı, etmemeli diye düşünüp durmak yerine; o böyle yapar, o böyle eder diyebilen biri olsam nasıl olurum? (Rahat? Sakin? Kendine de karşısındakine de rahat veren biri mi olurum o zaman?)

Bir konuda yapabileceğim bir şey varsa sonuna kadar yaparım. Ondan sonrasını da olduğu gibi kabul ederim. Bir insanı defolarına rağmen yaşamımda tutmak istiyorsam, ondan vazgeçmemeyi seçiyorsam, “İyi ki var, bunu da böyle yapıversin, ne yapayım?” diyebiliyorsam, artık ne onu rahatsız ederim ne de kendimi... Teslimiyet, vurdumduymazlık anlamına gelmiyor benim sözlüğümde. Teslimiyet, elimden gelen daha başka bir şey yoksa ve *o konu veya o kişi yaşamımda kalsın* duygum ağır basıyorsa artık onu olduğu şekliyle kabul edip öncelikle kendime rahat vermektir Belgin’ce...

BİLİNENE MEYDAN OKU, BİLİNMEYENİ KUCAKLA

Bir menümüz var. Konuklarımız geleceği zaman en iyi bildiğimiz, en iyi pişirdiğimiz, en çok övgü alan yemekleri, salataları, tatlıları yapmaya bakıyoruz. Bir tarif geliyor önümüze, çok güzel gözüküyor, ama diyoruz ki “Şimdi ben bu riski alamam, güzel olabilir de olmayabilir de; ben bunu başka zamana saklayayım.” Bazen hatırlıyoruz o tarifi, bazen unutuyoruz, bazen hatırlasak da hiç cesaretimiz olmuyor denemeye ve belki de kendimizi ve konuklarımızı çok büyük bir zevkten mahrum bırakıyoruz bu yüzden... Belki de örneğin, suşi yapmayı öğrenebilmek için bir kursa

katılmak lazım. Zor gelse de, maddi ve fiziksel olarak bizi zora soksa da... Bu yüzden diyorum ki, kesinlikle risk faktörünü hesaplayarak bilinene meydan okumak, bilinmeyeni kucaklamak lazım. Yaşamın renklerini, tatlarını ve keyiflerini kaçırmamak için.

KİME NE SÖYLEDİĞİNİ HATIRLAYABİLMEK İÇİN EN DOĞRUSU, DOĞRUYU SÖYLEMEK

Hiçbir *gerçek olmayan söylem* (tamam, diğer bir deyişle *yalan*) gizli veya saklı kalmıyor. Hepsinin bir *son kullanma tarihi* var. O tarihe dikkat edin arkadaşlar, yoksa bünyeye çok zarar verebiliyor.

Yalana başvurduğun zaman, kime ne söylediğini hatırlamak zorundasın, yoksa başın ciddi şekilde derde girebilir... Hatta GİRER!

Sözlerin pek de doğruyu yansıtmadığı zamanlarda, bazen idare ederler. Örneğin, ayıp olmasın diye *yermiş* gibi yaparlar, ama *yemezleeeeeerrrrr*... “Sen giderken biz dönüyorduk,” derleeeerrrrr... Bazen *yutturabilirsin*, ama nereye kadar? “Yalancının mumu yatsıya kadar yanar,” ya da “Çekirge bir sıçrar, iki sıçrar, üçüncüde yakalanır,” gibi özdeyişler boşuna çıkmamıştır. Muhakkak bir nedeni vardır bunların.

Beyaz yalan diye tabir edilen, zararsız ya da birisini zarar görmekten korumaya çalışan gerçek dışı söylemler vardır, bilirsiniz. Bunların da dozunu ayarlamak şarttır. Burada sanırım yemeğin tam kıvamında pişmesi için kocaman bir doz *vicdan* kullanmak gerekiyor. Benim Belgin’ce kendime koyduğum bir kural vardır. Akşam olup da yastığa başımı koyduğumda eğer, “Ben bugün kendi isteklerimi elde edebilmek için, kendi çıkarım için bilerek ve isteyerek bir başkasına zarar vermedim,” diyebiliyorsam, bu gezegen üzerindeki insani *cennet*ime kavuşmuşum demektir.

GELEN HER OTOBÜSE BİNERSEN YANARSIN!

Bizi mutsuz eden, bir olay, bir konu, bir kişi değil aslında; bizim o olay, o konu, o kişi hakkındaki kendi yorumumuz, kendi düşüncemiz, kendi senaryomuz... Bakış açımız, penceremizin konumu, yorumumuz öyle büyük fark yaratabiliyor ki tüm tavrımızı, tüm tutumumuzu belirliyor ve duygularımızı hangi yönde yaratıp geliştireceğimizin kararını veriyor! Olay oldu, söz söylendi, her ne olduysa oldu; sormadan, soruşturmadan, iletişime

geçmeden, biz onun üzerinde düşünmeye, yorum yapmaya, senaryo oluşturmaya başladığımızda sanki bir otobüse biniyoruz ve üstüne üstlük otobüsün direksiyonu, yani kontrolü de bizde değil! Hemen inmeliyiz o otobüsten, yoksa o otobüsün bizi götürdüğü her yere gitmek zorundayız! Dik yokuşlar, keskin virajlar, belki uçurumların kenarlarından geçme olasılığımız büyük! Hatta uçurumlara düşmek ve zarar görmek de çok mümkün! O otobüse binmemek en doğrusu; ama diyelim ki bindik, bir durak sonra inip geri dönmeye gayret edelim, diyorum ben naçizane (Belgin'ce)... Aksi takdirde senaryo alıyor başını gidiyor ve geri dönmesi gitgide zorlaşıyor!

DİKİZ AYNASINA SÜREKLİ BAKARSAN, GİDER, ÖNÜNDEKİNE TOSLARSIN!

Fazla söze gerek var mı? Direksiyon bende, yolumda gidiyorum. Nasıl araba kullanmam gerekir? Tabii zaman zaman önlem olarak arkama bakıyorum, arkamdan tehlikeli bir şekilde gelen varsa ve yapabileceğim bir şey varsa yapabilmek için, ama sürekli geride olursa gözüm önümü görebilmem mümkün mü?

DUYGUSAL ZEKÂMI GELİŞTİRMEK ELİMDE

Yıllar önce üniversitede öğrenciyken dersin gereği olarak zekâ testi uygulamaları yapmam gerekmişti. İki olay ve onların arasındaki çarpıcı bağlantı beni çok etkilemişti.

Birincisi, Çocuk Esirgeme Kurumu'nda bir çocuğa test uygularken ona sormak zorunda olduğum bazı sorulara yanıt alamamak ve dolayısıyla o çocuğun test sonucunun düşük çıkmasıydı! Örneğin; çocuğa, "Bot dediğim zaman aklına gelen şu kadar sayıda sözcüğü sırala," dediğimde hayatında bot görmemiş çocuktan, doğal olarak ayakkabı, terlik vs. bir yanıt alamamak ve o çocuğa sıfır puan vermek bana dünyanın en büyük haksızlığı gibi gelmişti.

İkinci olayda ise, Çocuk Esirgeme Kurumu'ndaki çocukla hemen hemen aynı yaş grubunda olan ve ailesiyle yaşayan bir çocuğa aynı testi uyguladıktan sonra çocukla ilgili bilgi alırken, annesine, ne zaman doğduğunu sorduğumda, annesi ocakta doğduğunu söylediğinde, çocuğun ağlayarak verdiği tepki çok çarpıcıydı! Çocuk, çığlık çığlığa, "Ben ocakta

doğmadım, ablam gibi hastanede doğdum!" diyordu! İki çocuğun da bilmediği sözcükler vardı, ama nitelik ve düzey olarak bilmedikleri sözcükler öyle farklıydı ki... Meslek yaşamım boyunca o dersimden sonra bir daha hiç zekâ testi uygulamadım! (Ne kadar içinde yaşadığımız kültüre adapte edilmiş olsa da toplumda çeşitli alt kültürlerin varlığı, zekâ testlerinin uygulanması konusunda son derece dikkatli olmamız gerektiğini düşündürdü hep bana. Bugün birçok psikoloğun da aynı düşüncede olduğunu görüp mutlu oluyorum. Çocuklarımızı her zaman sağlıklı bir şekilde gözlemleyip, yeteneklerini doğru değerlendirip, neleri yapıp neleri yapamayacaklarını saptamak mümkün. Zekâ testi, tek kriter olmamalı diyorum naçizane. Test sonucunun yanı sıra çocuklarımızı iyi tanıyabilmeye gayret etmemiz de son derece önemli.)

Dünyaya gelirken yanımızda getirdiğimiz bir zekâ (IQ) paketi var, ama onun optimum kullanımını, içinde bulunduğumuz koşullar belirliyor. O paketin içeriği sanki sabit de aile, eğitim, her tür çevre koşulu, o potansiyeli sonuna kadar kullanıp kullanmayacağımızı saptıyor. Bir de duygusal zekâmız var. İşte o sabit bir değer değil. Onu niyetle ve istekle yükseltebilmek mümkün ve o yükselmeye başladı mı pek aşağı inmiyor. Bu da bence güzel haber. Benim gözlemlerim ve deneyimlerime göre, duygusal zekânın yüksekliği, zekâ değerinin (IQ) maksimum/optimum kullanımını da büyük ölçüde sağlıyor.

Duygusal zekâ (EQ) ve zekâ (IQ) el ele verdiğinde galiba yukarıdaki monolog-öykülerdeki birçok yakıcı duygu ve kurban psikolojisi, yerini huzura ve *benim seçimim* psikolojisine bırakıyor. İnsan evladı o zaman biraz daha kolay ve istekli bir şekilde konuları, durumları, olayları, duyguları değerlendirebiliyor; daha nesnel ve sağlıklı bir zihinsel yapı içerisinde bir uzlaşma platformu oluşturabiliyor ve yakıcı duygulardan uzak olduğu için bilerek ve isteyerek bir diğerine zarar vermeye çalışmıyor. Dolayısıyla bu yansımalar dünyasında kendisi de zarar görmüyor veya işin içinden en az zararla çıkabiliyor. Romantik ilişkilerde, iletişimin net, dürüst, içten olabilmesi, gerçeği birinci ağızdan sorup öğrenmeden senaryolar yazılmaması konusunda duygusal zekânın önemi büyük. O yoksa, iki kişi, aynı anda şikâyet etme hakkı olmadığını bilemiyor! O yoksa, empati yok, tolerans yok, iyimserlik yok, umut yok, olumlu davranış yok, bağışlama yok, espri duygusu yok, sorumluluk duygusu yok, yok oğlu yok... Bunların hiçbiri yoksa, iki insan evladının sevgi ve saygı çerçevesi içinde güzel ve

huzur veren bir ilişki sürdürüyor olmasını beklemek safdillik olmaz mı? Zaman zaman çatışmalar olacak, zaman zaman farklı düşünüyor olacağız ki birbirimizi geliştirebilelim ve bu arada kendimiz de gelişebilelim. Bu doğal ve olması gerekli bir durum. İkili ilişkide “Seni anlıyorum, ama sana katılmıyorum,” diyebilmek bence net, içten ve dürüst iletişimin temel cümlelerinden biri... Buna bir de içtenlikle, “Şu anda sana katılmıyorum, ama bir de bu açıdan düşüneceğim,” sözünü verebildik mi, ilişkiyi tam olması gereken sağlam düzleme oturtabilmişiz demektir, diyorum Belgin’ce...

İÇİNDEKİ ÇOCUK, ÇOCUK KALMASIN, AMA COŞKULU KALSIN

İçindeki çocuğu büyütme, demiyorum kimseye. Büyüsün, öğrensin, olgunlaşsın, olmayacak bir şeyi “İsterim de isterim,” diye tutturmasın, neyi ne zaman ne şekilde isteyeceğini güzelce öğrensin. Kişiliğini geliştirsin, tüm potansiyelini kullanmaya, hatta bazen belki de kendine güvendiğinde aşmaya gayret etsin ki *tam insan* olabilsin! Çocuk büyüsün; ama büyürken coşkusunu, yaşam sevincini, olumlu bakış açısını, yüzündeki *sahici* gülümsemesini yitirmesin. Polyanna’sı kalabilsin içinde. Polyanna, ne yazık ki çoğu zaman yanlış tanınmıştır. Bence Polyanna, kötüyü görmeyen, lay lay lom yaşayan, at gözlüğü takmış biri değildir. Bana sorarsanız, Polyanna, kötünün yanı sıra iyiyi de görebilen; eksiğin yanı sıra var olanı da fark edebilen ve takdir edebilen, en kara bulutun bile çevresindeki gümüş çizgiyi hem görüp hem de gösterebilen pırıl pırıl bir kişiliktir. Olumlu bakış açısı, umut demektir. Umut ise adım atmayı sağlar. Adım atmak da mümkün olabilecek en iyi sonuca varabilmek demektir. Yani olumlu düşün, sonuç da olumlu olsun, derken aslında demek istediğim, olumlu ol, dolayısıyla umutlu ol, elinden gelen çabayı sarf et, elinden gelenin en iyisini yap ve öyle ya da böyle bir sonuca ulaş, demeye çalışıyorum. Sonunda da, “Ben elimden gelenin en iyisini yaptım,” diyebilmenin huzurunu yaşa. Olmadı mı? Başka bir yol denemek için COŞKUN olsun, isteğin olsun. Vazgeçmek işin en kolayı ... Zor olan, ama aynı zamanda mümkün olan; düştüğünde bile tekrar ayağa kalkıp umut ve coşkuyla yeni bir denemeye girişebilmen. Bazen çevrendekiler sana, “Offf, çok zor, nasıl yapacaksın?” diyebilir. Sen yine de düşün; belki de o anda göremediğin, sanki engellenmiş bir çıkış yolu vardır. Konunun veya düğümün içinde kaldığın zaman, umutsuzluğa kapıldığın zaman, çıkış yolunu bulman zordur. Biraz dur, yüksel, yukarıdan

bakmaya çalış, resmi görmeye çalış... Niyet ve istek varsa, bir yol mutlaka bulunur. Niyet ve istek ise, doğrudan umut ve coşkunun varlığıyla bağlantılı değil midir? Unutma, her istediğini isteme ve elde etme hakkına sahipsin; yeter ki bilerek veya isteyerek bu yolda bir başkasına zarar veya rahatsızlık verme.

ÜZERİNDE ÇALIŞILMASI GEREKEN 11 TEMEL PRENSİP

Albert Ellis'in geliştirmiş olduğu *Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi* (REBT) okulunun aslında herkesin bildiği, ama sık sık unuttuğu ve sık sık hatırlaması gereken 11 temel prensibini hatırlatmak isterim bu noktada. Bu prensipler çok gündelik ve çok basit gözükürler. Ancak söylemesi kolay, yapılması ne sen sor ne de ben söyleyeyim derecesinde zorluk içerebilen önermelerdir. Bakın bakalım... Sizler de okuyup üzerlerinde düşünün biraz...

1. İçinde bulunulan topluluktaki herkes tarafından sevilmek ve onaylanmak önemli ve/veya gerekli değildir.

2. "Değerliyim," diyebilmek için tam anlamıyla yeterli ve *başarılı* olmak gerekmez. Kime göre, hangi standarda göre başarılı, diye sormak gerekir.

3. "Bazı insanlar kötüdür, haindir, şeytan ruhludur," diye bir kalıp yoktur ve *bu tür insanların* cezalandırılmaları gerekmez. Bu konuda da standart yoktur ve yalnızca *hata* vardır. Hata, *felaket* değildir ve çoğu zaman telafi edilmesi mümkündür. Telafi edilemiyorsa da o hatadan *kazanılmış* bir ders mutlaka vardır.

4. İşler istediğin gibi gitmezse, bu *felaket* değildir. Konuyu *tanımlama* önemlidir. O konuda yapabileceğin bir şey varsa yaparsın, yoksa olduğu gibi kabullenirsin.

5. "Mutsuzluk, kontrol edemeyeceğimiz dış nedenlerden kaynaklanır" düşüncesi acı vericidir ve kişiyi *kurban psikolojisine* iter. Kişinin tepkisinin (C) nedeni, olay/konu/bir başka kişi (A) değil, kişinin bu konudaki yorumu/senaryosudur (B). B kontrol edilebilir, yorum ve tanımlama tepkiyi değiştirir, çok daha sağlıklı hale getirir. Yaşamımızdaki olayları kontrol edemeyiz, ama kendi yorum, tutum, tanımlama ve tavrımızı kontrol edebiliriz. Bu da kişiyi *benim seçimim* psikolojisine götürür ve sağlıklı tepkiler

vermesine; tavrının, tutumunun sorumluluğunu üstüne almasına yardımcı olur.

6. Tehlikeli ve korkutucu şeyler, odak noktalarıdır. Sürekli olarak bunların üzerinde durulması acı verici ve yanlıştır. Olmadan “Ya olursa?” korkusuyla yaşamak sağlıksız ve acı vericidir.

7. Zorluklar ve sorumluluklarla yüzleşmeli, bunlardan kaçmamalıdır. Kaçmak daha acı vericidir ve BİN kez öldürür. Kendine güven duygusunu da son derece zedeleyicidir.

8. Kişinin varlığı ve mutluluğu, başkalarına bağımlı olmamalıdır. Güvenilecek daha güçlü birinin varlığına gerek yoktur. Kişiler arası iletişim sağlıklı olmalı, birbiriyle destek içinde yaşanmalı ve kişiler birbirini sağlıklı bir şekilde tamamlamalı, ama biri yoksa öteki de *yok* olmamalıdır.

9. Geçmiş deneyimler değerlidir. Ancak geçmiş deneyim, her zaman bugünkü davranışı belirleyemez ve geçmişin etkisi ortadan kaldırılabilir. Geçmişte bir şey kötü gittiyse bugün de kötü gidecek, demek değildir. Bugünün koşullarıyla daha farklı sonuçlara varılabilir.

10. Başkalarının sorunlarını anlayabilir, anlayış gösterebiliriz; ama başkalarının sorunlarını içselleştirip rahatsız ve huzursuz olmamız gerekmez. Onlara katılmak, aynı düşüncede olmak veya öyle görünmek zorunda değiliz. Onları anlayıp, duygularını doğru değerlendirip bu konudaki kendi duygu ve düşüncemizi de kırıcı olmadan, doğru, dürüst ve içten bir şekilde ifade edebiliriz. (Burada 6 saniye kuralını kullanmakta yarar vardır. Herhangi bir tepki vermeden önce 6 saniye beklemek, 6’ya kadar yavaşça saymak çok önemli bir davranış olacaktır. Bu sayede, empati ve tolerans gibi duygusal zekâ bileşenlerini anlamlı ve etkin bir biçimde kullanabilir ve kendimizi netlikle, dürüstçe ve içtenlikle ifade edebiliriz.)

11. Her sorunun mutlaka ve her zaman doğru veya mükemmel bir çözümü yoktur, olmak zorunda da değildir. Bu da felaket değildir. Bazen bazı konuları/sorunları zamana bırakmak, zaman içinde çözülmelerini izlemek en doğru tercihtir.

Zaman zaman rahatlamaya, derin nefes almaya, beyninize biraz daha fazla oksijen gitmesini ve özgürleşmeyi sağlamaya çalıştığınızda; aşağıdaki

OTOJENİK EĞİTİM özeti belki biraz olsun yardımcı olabilir. İhtiyaç duyarsanız güle güle kullanın, diyorum naçizane:

OTOJENİK EĞİTİM

“Özgür bırakmakla her şey hallolur, dünya bunu yapanlar tarafından kazanılmıştır.” TAO TE CHING

OE Johann Schult tarafından 1930’ların başında geliştirilmiştir. Bugün sıklıkla, bir stresle başa çıkma tekniği olarak sınıflandırılmaktadır. Otojenik eğitimin daha “mekanik” yönlerini açıklamak kolaydır: Danışan, altı formül veya sözcük grubundan oluşan bir seti uygulayarak tekrarlamayı öğrenir. Her formül belirli bir otonomik algıya hitap eder.

Bu altı OE formülü ve hedef alanları şöyledir:

1.“Kolum çok ağır” (kasları gevşetme amaçlı) (Hangi kol kullanılıyorsa)

Altı kez... Ardından: Çok sessizim.

2. “Kolum çok sıcak” (vasküler rahatlama amaçlı)

Altı kez... Ardından: Çok sessizim.

3. “Kalp atışım çok düzenli” (kalp fonksiyonunu düzenleme amaçlı)

Altı kez... Ardından: Çok sessizim.

4. “Beni soluyor” (nefes düzenlemesi amaçlı)

Altı kez... Ardından: Çok sessizim.

5. “Sıcaklık karnımın üzerinden yayılıyor” (iç organların düzenlenmesi amaçlı)

Altı kez... Ardından: Çok sessizim.

6. “Alnımın üzerinden geçen soğuk bir esinti var” (baştaki kan akışının düzenlenmesi amaçlı)

Altı kez... Ardından: Çok sessizim.

Geri alış: Yumruk yap, kollarını bük, derin nefes al, gözlerini aç.

Bu hayali egzersizlerin uygulanmasıyla birlikte oluşan olumlu ve ölçülebilir fizyolojik değişimlerin sonucunda, semptomatik gelişimin de meydan geldiği görülmektedir.

Danışanlarıma, her zaman, önce ayakkabılarını bağlamayı öğrenene kadar yardımcı olacağımı, hangi bağcığı ne şekilde nereye koymaları gerektiğini göstereceğimi, kendileri ayakkabılarını bağlamaya hazır hale geldiklerinde kenara çekileceğimi ve işi tümüyle onlara bırakacağımı en başından söylerim.

Aynı şekilde, OE uygulamasında da hedefler üç aşamalıdır. İlk önce, kişi, teknikleri yapılandırılmış formatında öğrenmek zorundadır. Açık ve net yönergeler gerekir; böylece danışanlar uygulamayı nasıl yapacaklarını adım adım öğrenirler. Bir kez yöntemi öğrendikten ve alıştıktan sonra bir şekilde kendi yöntemlerini geliştirmiş olduklarını fark ederler. Yöntemde küçük değişiklikler yapılır, alışkanlıklar geliştirilir ve yöntem yeni haliyle kullanılır. Son olarak danışanlar OE'yi onlar için en işe yarayan şekilde alışkanlık olarak kullanmayı keşfetmeye başlarlar ve bu danışanların strese genel bakışlarını etkiler. Oysa OE başlamadan önce genellikle hayatın zorlukları tarafından boğulduklarını hissederler. Devam eden uygulama sonucu, günde 20 dakikalık bir rahatlama, stres üzerinde kontrolleri olduğunu fark ettirir onlara ve "Ben bunu yapabiliyorum," duygusuyla rahatlarlar.

Bu egzersizlerin sessiz bir ortamda, yatarak veya rahat bir koltukta oturarak, gözler kapalı yapılmasını öneririm.

Sonuç: İstikrarlı bir uygulama sonucunda, aktif gerginlikten derin gevşemeye ve gevşemeden verimli bir etkinlik durumuna geçiş sağlanabilir.

*Son*un başlangıcı... Yani üçlemenin başlangıcı... Bana, "Allahın kaydı üçtür," öğretilmiş; bu bilgiyi aşamıyorum.

Şimdilik benden bu kadar.

Yaradanıma sığınıp yaratıcılığımın sınırlarını yine aştığımda ikinci ve ardından üçüncü gelecektir sevgili okur... O zamana kadar kalın sağlıcakla...